

WTOREK 13.04.2021



Kochani- kanapki, które przygotowaliście wyglądały bardzo apetycznie, jestem pewna, że były przepyszne !!! i takie zdrowe !!!

Tema na dziś: „**Ruch to zdrowie**”.

Witam wszystkich, którzy:

- zjedli dzisiaj zdrowe śniadanie
- codziennie jedzą owoce i warzywa
- piją mleko
- lubią aktywny wypoczynek zwłaszcza na świeżym powietrzu

Na nasze zdrowie ma wpływ właściwe odżywianie się, aktywność ruchowa, odpowiedni ubiór, wypoczynek- zarówno czynny, jak i bierny oraz higiena osobista. Dziś zapraszam Was do krainy ruchu- a więc zaczynamy od porannej gimnastyki:

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTVlsr>

O tym jak ważna jest aktywność ruchowa obrazuje piramida. Jest ona bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia, potrzebna każdemu i w każdym wieku.



Dziś Ola i Staś opowiedzą Wam o aktywności fizycznej: <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&t=20s>

Zapraszam do wspólnej zabawy: <https://www.youtube.com/watch?v=MJaia3iONK4>



Teraz zabawa ruchowa wg metody Weroniki Sherborne:

- leżenie na plecach – „przyklejamy się” mocno do podłogi,
- ślizganie się w kółko na plecach, na brzuchu,
- czołganie się na brzuchu (na plecach) z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg,
- marsz i bieg z wysokim unoszeniem kolan,
- marsz na „sztywnych” nogach,
- siad skulny podparty – uderzanie o podłogę stopami (szybko i wolno),
- siad prosty rozwarty – dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
- leżenie tyłem i turlanie się.

A może wolicie zabawy z wykorzystaniem piłki? <https://www.youtube.com/watch?v=CyJ76HFeIEo>

Kochani zachęcam Was do wszelkiego rodzaju aktywności ruchowej na świeżym powietrzu (o ile pogoda na to pozwoli). W domu wykorzystajcie zabawy, które Wam zaproponowałam lub skorzystajcie ze swoich pomysłów- pamiętajcie o bezpieczeństwie! Pochwalcie się zdjęciami na grupie.

Pozdrawiam Ewa Różańska