

Wychowawcy świetlicy(3 godziny)

Temat: Ruch to zdrowie

Cele. Uczeń:

- jest świadomy pozytywnego wpływu sportu na zdrowie człowieka
- poznaje, czym jest sport
- potrafi wskazać różne rodzaje sportu
- wie, w jaki sposób sport może wpływać na nasze zdrowie
- potrafi wskazać pozytywne skutki uprawiania sportu
- wie, jakie są negatywne konsekwencje braku aktywności ruchowej

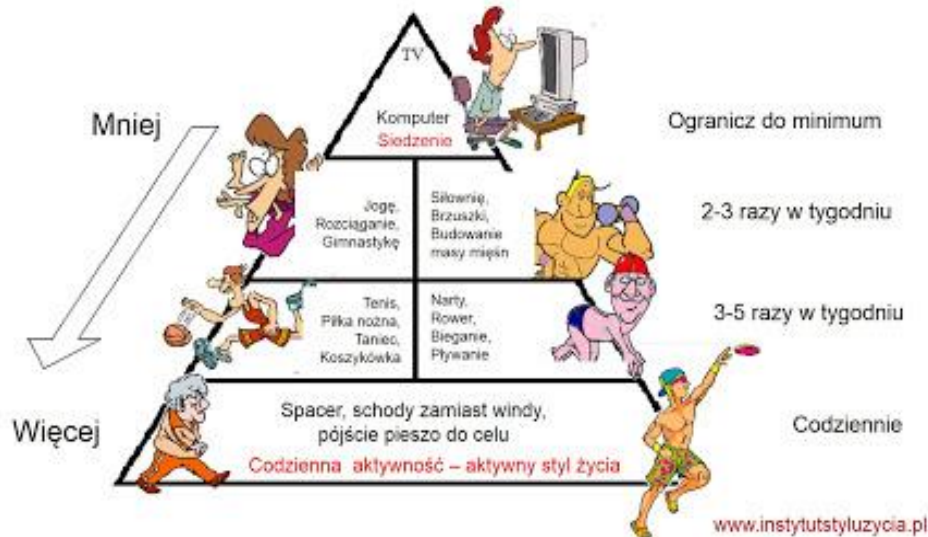
Powszechnie przyjęło się powiedzenie, że sport to zdrowie.

RUCH JEST ŻYCIEM

Każdy z nas doskonale wie, że sport to zdrowie. Dzięki niemu czujemy się lepiej. Poprawia nam nastrój i kondycję. Jest bardzo ważny w naszym życiu, jeśli chodzi o nasze zdrowie. Każdy sport powinien sprawiać nam radość, przyjemność i zadowolenie a najważniejsze powinien pomagać zachować nam dobre zdrowie, dzięki niemu czujemy się lepiej i zaczynamy z radością patrzeć w przyszłość. Uprawianie sportu zapewnia nam dobre samopoczucie i pomaga w integrowaniu się w środowisku. Już od dziecka zachęca się do ruchu na świeżym powietrzu i do zdecydowania się na uprawianie jednej z dyscyplin sportowych, która najbardziej nam odpowiada.



Piramida aktywności fizycznej



Aktywność fizyczna daje nam bardzo wiele

Aktywność fizyczna...

- zmniejsza **ryzyko otyłości**,
- zmniejsza ryzyko zapadania na choroby cywilizacyjne, takie jak **choroby serca**, **cukrzyca**, **nowotwory**,
- wzmacnia **mięśnie, ścięgna i kości**,
- wzmacnia **serce i płuca**,
- poprawia **samopoczucie**,
- polepsza **koordynację ruchową**,
- przedłuża **życie**.



Co może stać się z człowiekiem, jeśli nie będzie się ruszał, tzn. nie będzie ćwiczył, spacerował, chodził na wf?

- zacznie przybierać na wadze,
- będzie mu coraz trudniej wykonać najprostsze czynności,
- będzie obolały,
- może łatwo zachorować,
- będzie mu ciężko oddychać itd.

Zastanówcie się proszę, jakimi aktywnościami można zajmować się w grupie rówieśników lub rodziny?

Oto kilka propozycji ☺









Rozpoznacie dyscypliny sportowe, w których używa się sprzętu ze zdjęcia poniżej?



Polecamy film animowany przedstawiający różne dyscypliny sportowe

<http://123edukacja.pl/poznajemy-sporty-film-animowany-dla-dzieci/>

klikając w poniższy link możecie chwilę pogimnastykować się ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

Wychowawcy świetlicy