

Ruszaj się, wysiłku nie żałuj.

Zachęcam Was, drodzy wychowankowie, do czynnego zaangażowania się w wybrany przez siebie sport. Warto ćwiczyć, warto hartować swój organizm, by zachować jak najdłużej sprawność, dobrą formę i oczywiście zdrowie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca co najmniej 30 minut codziennej aktywności fizycznej. Spacer, taniec, jazda na rowerze, na rolkach, pływanie, bieganie, wyprowadzanie psa – to wszystko godne polecenia przykłady. To, jak? Wstajemy z kanapy? Pewnie !!!

1. Ruch i melodia dla zdrowia

https://youtu.be/l2WWpt_n9Is Ruch to zdrowie



<https://youtu.be/fKECl8F-rCY> Dwa przysiady, obrót, skok



2. Zabawy z balonami:

➤ *Wyścig kangurków*

Kto z Was potrafi skakać jak kangur? Zobaczymy. Włóżcie sobie balon między kolana i kangurzymi skokami przemieszczajcie się po pokoju z jednej strony na drugą. Pamiętajcie jednak, że kangury mają krótkie przednie nogi, zatem nie wolno Wam używać rąk. Jeżeli zgubicie balon, wtedy nie

pozostaje Wam nic innego, jak spróbować podnieść go za pomocą stóp i nóg.

➤ ***Podbijany***

Nadmuchany balon odbijamy każdą częścią ciała nie używając rąk, czyli podbijamy głową, brzuchem, barkiem, nosem (jak potraficie).

➤ ***Petarda***

Nadmuchany balon przywiązujemy w pobliżu kostki. Celem tej zabawy jest to, aby podeptać balony innych, ale uratować swój własny.

➤ ***Balon na widelcu***

Zabawa polega na tym, by tylko za pomocą widelca i bez użycia rąk przetransportować balon do pudła. Uwaga na widelec, gdyż – jak wiadomo – nadmuchiwanie balonów łatwo pękać! Kto przebijie swój balon musi odpaść z gry. Natomiast kto pierwszy przeniesie balon do kosza, oczywiście jest niekwestionowanym zwycięzcą.

➤ ***Zabawa w wielkiego chłopca***

Dzieci otrzymują ubrania dużego formatu – w dużym rozmiarze koszulkę i spodnie. Otrzymują również zestaw nadmuchanych balonów różnej wielkości. Zadanie polega na umieszczeniu balonów w otrzymanych rzeczach do ubrania w wyznaczonym czasie.

Ćwiczcie zatem, to wzmocni Waszą odporność i poprawi samopoczucie 😊

<https://youtu.be/O9FIhGaJFdk> Zabawy ruchowe z balonem

<https://youtu.be/awvUmI95pkM> Zabawy ruchowe dla dzieci (Moje Dzieci Kreatywne)