

Zdrowy ruch

Żeby nie chorować, trzeba się gimnastykować !

Ruch to zdrowie, każdy ci to powie.

Ruch i zabawa, to wspaniała sprawa !

Zarażaj ruchem innych, a wszystkim wyjdzie to na zdrowie !

Kwiecień jest miesiącem szczególnie poświęconym dbaniu o zdrowy tryb życia. Dlatego zachęcam Was do aktywności fizycznej w różnej – dostępnej Wam – formie.

Gimnastyka i muzyka - kliknij na obrazek, śpiewaj i ćwicz 😊



Piosenka o sporcie („Mała Orkiestra Dni Naszych”, YT)



Fasolki – Ruch, ruch, ruch(zamieszczono na YT)

Pomysł na zdrowie – rozsypanka wyrazowa.

Ułóżcie hasła z podanej rozsypanki wyrazowej.

zdrowym		duch.		zdrowy		W		ciele			
Ruch	radość	i		wyzwała		sprawność		poprawia		fizyczną.	

sportowe		Ćwiczenia		naszą		wzmacniają		kondycję.			
----------	--	-----------	--	-------	--	------------	--	-----------	--	--	--

Dyscypliny sportowe - wykreślanka.

Wyszukaj i wykreśl nazwy znanych dyscyplin sportowych.

A	H	T	I	P	U	R	N	M	A	Z	P	O
R	K	O	S	Z	Y	K	Ó	W	K	A	L	Y
W	A	B	I	E	G	I	U	I	O	P	K	C
S	J	C	A	T	U	Z	K	B	L	A	D	A
Y	A	I	T	L	T	K	O	J	A	S	D	F
P	K	L	K	O	E	R	A	A	R	Y	T	G
B	A	M	Ó	W	N	P	R	K	S	T	H	F
O	R	G	W	N	I	C	F	U	T	B	O	L
E	S	T	K	W	S	M	A	J	W	I	P	H
B	T	O	A	N	O	I	E	D	O	R	S	T
A	W	U	R	O	K	A	Y	T	W	E	O	P
G	O	I	M	A	R	S	Z	O	B	I	E	G

Dyscypliny sportowe: koszykówka, siatkówka, kajakarstwo, biegi, zapasy, tenis, kolarstwo, futbol, marszobiegi.

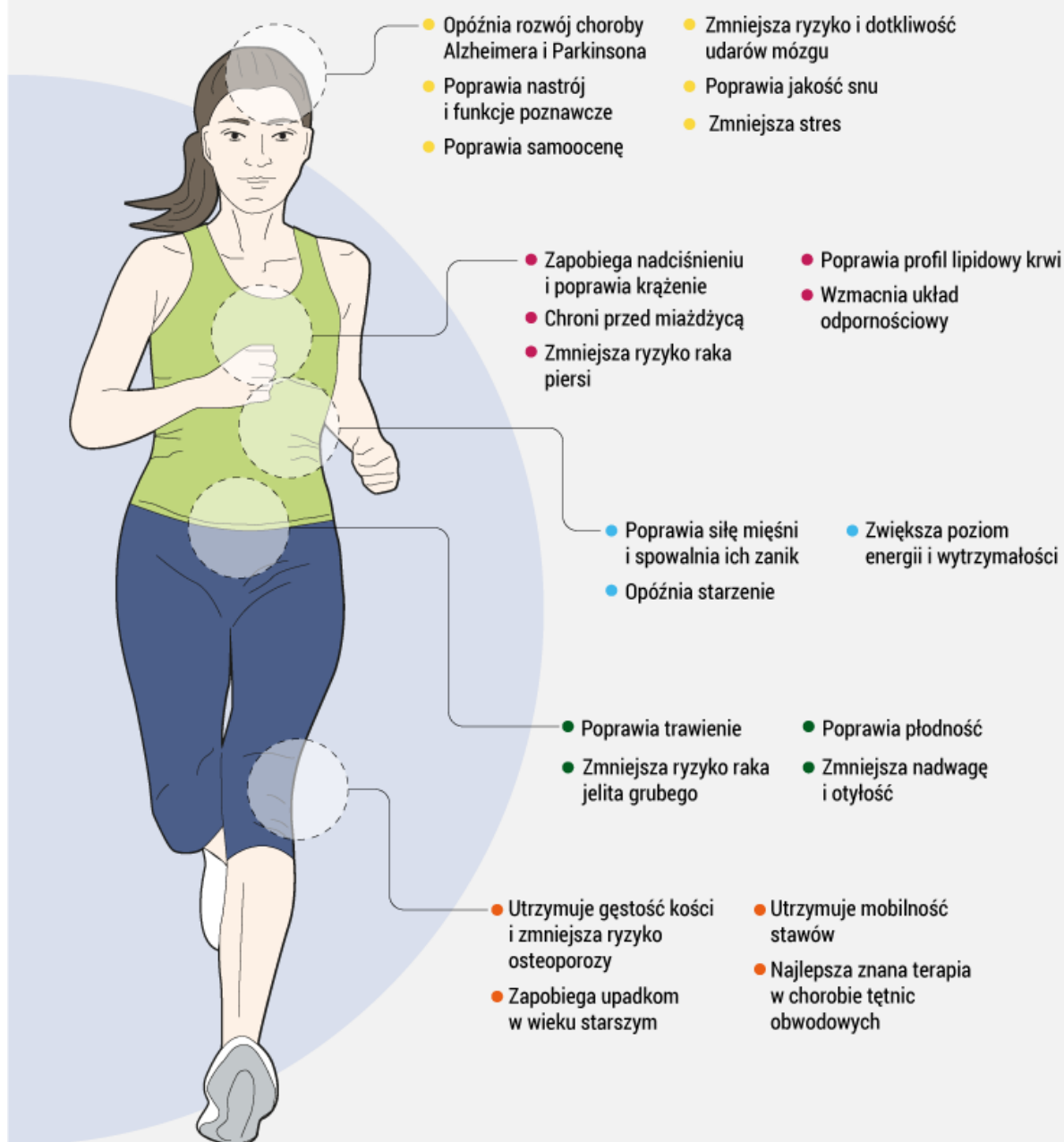
Propozycja pracy plastycznej

Wykonaj plakat i dołącz hasło promujące aktywny styl życia. Spróbuj w ten sposób zachęcić domowników do codziennej dawki zdrowej aktywności fizycznej.

Ruch wydłuża życie i leczy

Nie zgadniesz jak wiele korzyści zdrowotnych można odnieść z regularnej aktywności fizycznej.

CO KONKRETNIE NAM DAJE?



Literatura:

Plakat „Ruch wydłuża życie i leczy” zamieszczony na stronie internetowej „Serwisu Zdrowia” oraz piosenki zamieszczone na YouTube.