Witam Was wszystkich i zapraszam do kolejnej aktywności w domu w ramach realizacji lekcji  wychowania fizycznego. Jeśli masz pytania skontaktuj się ze mną przez Messenger.

 W tym trudnym dla Was czasie, gdy nie mamy możliwości uprawiania aktywności fizycznej podczas zajęć w naszej szkole, każda forma ruchu ma wpływ na nasze zdrowie i lepsze samopoczucie. Postarajcie się każdego dnia znaleźć czas, by zadbać o swoją kondycję fizyczną. Poniżej parę słów przypomnienia jak ważny jest ruch w naszym życiu.

**Dlaczego warto ćwiczyć?**

  Powodów jest wiele. Aktywność fizyczna pozwala nie tylko zachować szczupłą sylwetkę, ale również poprawia krążenie, dotlenia organizm, stymuluje układ odpornościowy, wzmacnia układ mięśniowo-kostny, opóźnia procesy starzenia, a także pomaga walczyć ze stresem, depresją i sprawia, że stajemy się bardziej odprężeni i zrelaksowani.

 Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów.

 Ćwiczenia fizyczne, podobnie jak śmiech, wyzwalają w naszym ciele dużą ilość tzw. endorfin, czyli hormonów szczęścia. Dzięki temu, nawet po dużym wysiłku, odczuwamy zadowolenie, mamy dobry nastrój, a w nocy lepiej śpimy . Wysiłek fizyczny jest szczególnie zalecany dzieciom w okresie wzmożonego rozwoju. Dlatego codziennie warto poświęcić czas na prostą aktywność fizyczną.

 Zdrowy ruch wzmacnia dziecięce kości i mięśnie, odżywia i dotlenia mózg, poprawia także przemianę materii . Aktywność fizyczna korzystnie wpływa także na pracę układu nerwowego. Wiele badań wykazuje, że dzieci sprawne fizycznie osiągają lepsze wyniki w nauce. Ponadto wiele gier oraz zabaw, np. te z piłką, stymuluje i rozwija tzw. pamięć ruchową, koordynację i refleks. – Co więcej, ruch wpływa na równowagę psychiczną u dzieci. Wzmożony wysiłek rozładowuje emocje. Aktywne dzieci potrafią zatem lepiej reagować na stresowe sytuacje, szybciej dostosowują się do zmian i są mniej agresywne.

 Zachęcam do codziennej aktywności w ramach wychowania fizycznego. Polecam wykorzystać ćwiczenia ze stron zamieszczonej poniżej. Ta lekcja to nie tylko ćwiczenia, ale też dobra zabawa.

Pamiętaj o odpowiednim stroju, uzupełnianiu płynów i świeżym powietrzu – zostań w domu, ale uchyl okno na czas wykonywania ćwiczeń.

Pamiętaj o rozgrzewce!

<https://www.youtube.com/watch?v=6_AYXkuWoDM>

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