

EDUKACJA ZDROWOTNA

Znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia:

- wzmacnia organizm dziecka
- kształtuje i usprawnia jego układy
- rozwija ogólną sprawność fizyczną organizmu
- pobudza szybsze krążenie krwi, szybciej pracują serce i płuca
- wspomaga procesy przemiany materii
- adaptuje organizm na działanie bodźców środowiskowych
- kształtuje prawidłową budowę i postawę ciała
- pozytywnie wpływa na osobowość dziecka
- zaspakaja naturalną potrzebę ruchu dziecka

KL 1-2

<https://youtu.be/WJR6luHixYk>

KL 3

<https://youtu.be/WJR6luHixYk>

KL 4-5

<https://youtu.be/JLuCRdA2yGI>

KL 6-7

<https://youtu.be/JLuCRdA2yGI>

KL 8

<https://youtu.be/JLuCRdA2yGI>

Witajcie dzieci!

Pamiętamy ruch jest bardzo ważny w waszym życiu oraz ma bardzo ważny wpływ na wasze zdrowie.

Ćwiczmy! Pamiętajcie o odpowiednim stroju