**Grupa III dziewcząt:**

**Zajęcia dnia 23.11.21 r. godz.: 14:15-21:00 –**Wychowawca: Joanna Lizurej

**Temat zajęć:**Aktywność ruchowa w zabawach i ćwiczeniach

***Witajcie!***

*Czas się troszkę rozruszać. Dzisiejsze zajęcia mają na celu zachęcić Was do aktywności ruchowej zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu, jeśli oczywiście pogoda dopisze. Zatem do dzieła!*

**Aktywność fizyczna w czasie pandemii** pozostaje niezwykle ważna w kontekście zachowania zdrowia.**Regularne ćwiczenia** w dużej mierze pozwalają zapobiec nadwadze i otyłości, które jak wiecie prowadzą do wielu poważnych chorób. Ruch pozytywnie wpływa na prace układu krążeniowo-oddechowego, siłę mięśni, koordynacje nerwowo-mięśniową, ogólną kondycję organizmu, oraz zapobiega cukrzycy. Można, więc uznać, że regularny wysiłek ma wpływ na **zdrowie człowieka.**

Uprawianie sportu pozwala uwolnić endorfiny, nazywane również hormonami szczęścia. **Szczególnie ważne jest to w czasie pandemii,**kiedy negatywne wiadomości spływają z każdej strony. Ruch pozwala również dotlenić mózg, poprawia pamięć i tolerancję na stres.

**Zadania na dzisiejsze zajęcia:**

1. **Zapraszam do obejrzenia krótkiego filmu, który wyjaśni Wam, co się dzieję, kiedy w ogóle nie ćwiczysz. Link do filmu poniżej:**

[Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz? - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=aktywno%c5%9b%c4%87+ruchowa+film&docid=607989076611892782&mid=C07E31E9FCCEE2329F15C07E31E9FCCEE2329F15&view=detail&FORM=VIRE)

1. **Poznaj korzyści z aktywności fizycznej:**

**

1. **Znajdź ukryte słowa– sportowa wykreślanka.**

AEROBIK, CROSSFIT, FITNESS, JOGA, PILATES, SPINNING, ZUMBA

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

1. **Czas wstać z kanapy - zakręć kołem i wylosuj ćwiczenie na lepszy dzień. Link do zabawy ruchowej poniżej:**

[Aktywność ruchowa w domu - ćwiczenia - Koło fortuny (wordwall.net)](https://wordwall.net/pl/resource/1082357/wf/aktywno%c5%9b%c4%87-ruchowa-w-domu-%c4%87wiczenia)

**Pamiętajcie**:

Aktywnością fizyczną jest też spacer, zabawy z innymi dziećmi, wyjście z psem, prace domowe, joga czypraca w ogrodzie. Do treningów należą między innymi: jogging, gry zespołowe, pływanie i jazda na rowerze. Jak widać nie są, to wielogodzinne wymagania, a ilość różnych form aktywności pozostawia szerokie pole do wyboru. **Najważniejsze to znaleźć formę ćwiczeń, która sprawi Wam przyjemność. Zatem dziewczyny do dzieła!**