

SPORT TO ZDROWIE

WERSJA DOMOWA



Sport, ruch i wszelka aktywność fizyczna to bardzo ważna sprawa dla naszego ciała oraz umysłu.

Kiedy ruszamy się nasz organizm staje się sprawniejszy, a głowa się dotlenia. Czasem ciężko się zmusić do ćwiczeń, ale jak się już zacznie to dalej leci już z górki 😊



Co jednak, gdy deszcz pada, wiatr wieje, ciemne chmury wiszą coraz niżej i nie ma możliwości wyjść na zewnątrz?

Ćwiczyć można również w domu. Z pomocą przyjdą nam:

- **Filmy instruktażowe**

poświęcone
wykonywaniu
ćwiczeń w domu,
takie jak np.

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>, albo
<https://www.youtube.com/watch?v=b1kyvbxYVA>,



- **Instrukcje z zestawami ćwiczeń**, takie jak np.

<https://www.mamawdomu.pl/2016/03/10-pomyslow-na-zabawy-ruchowe-w-domu.html>, albo <https://www.talkables.pl/7-zestawow-cwiczen-dla-dzieci/>, lub <http://aktywnedziecko.czasdzieci.pl/aktywne-cwiczenia-i-zabawy/>,

- **Codziennie**

obowiązki – pomoc
w pracach
domowych takich
jak odkurzanie,
mycie podłóg lub
porządkowanie
książek to też jest
aktywność fizyczna!



- **Muzyka** – nic tak nie sprawia radości, jak taniec – wystarczy odrobina wolnego miejsca i można zaczynać. Wybór podkładu jest niemal nieograniczony i nie trzeba być zawodowcem, aby zacząć tańczyć :

- niektóre tańce, takie jak Zumba, zostały wręcz stworzone z myślą o ćwiczeniach fizycznych – oto przykład

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>,

- są takie piosenki, która aż proszą się o wymyślenie do nich choreografii, jak np.

<https://www.youtube.com/watch?v=t6PmB6tMBOc>,



- w sieci można znaleźć fantastyczne programy dla dzieci i młodzieży, które tworzą własne materiały do tańca, jak np.

<https://www.youtube.com/watch?v=HPbZTS2Zxnc>,

- można też się po prostu powygłupiać do swojej ulubionej muzyki 😊

Podejmij wyzwanie i rusz się!