## RUCH TO ZDROWIE

# Dla rodziców polecam artykuł

# „Czy aktywność fizyczna wzmacnia odporność i kondycję zdrowotną?”

<https://www.totylkoteoria.pl/2019/09/aktywnosc-fizyczna-ruch-zdrowie.html>

Po przeczytaniu dużo chętniej powiesimy pranie, czy pójdziemy do sklepu na nogach…

Wdrażanie dzieci do ruchu musi następować jednak głównie przez zabawę, dlatego teraz kiedy nie możemy odwiedzać placów zabaw, ważny jest powrót do starych, znanych zabaw.

Polecam te, dają dużo ruchu i zadowolenia, można bawić się nawet w dwójkę.

* Klasyczna zabawa w chowanego na podwórku lub w ogrodzie ma wiele wariantów, które urozmaicą każdy dzień. Jednym z nich jest choćby zabawa w 10 kamyków, które układamy jeden na drugim. Po rozburzeniu kopnięciem jedna osoba układa je z powrotem, a reszta się chowa. W trakcie szukania można podbiec i rozburzyć budowlę wybawiając złapanych współgraczy. Niektórzy kamienie zamieniają deską, opartą na podkładce. Na niej, po jednej stronie układają 10 patyków, po drugiej stronie należy nadepnąć nogą. Taka wyrzutnia jest bardzo atrakcyjna dla dzieci.
* Skakanka – szczur. Jedna osoba kręci długą skakanką, sznurem, inni przeskakują.
* Skakanie na gumie od 0 do 10

<https://www.youtube.com/watch?v=nEoyIPGSd4c>

Warto zaopatrzyć dzieci w tak proste akcesoria jak guma do skakania, skakanka, hula hop, aby rozwijały w najprostszy sposób swoje umiejętności i w ten sposób wdrażały się do ruchu na co dzień

.

