

## Aktywność fizyczna o każdej porze roku w Jedyńeczce - gdyż ruch to zdrowie!



Dzieci z grupy Wesołe Nutki z Przedszkola Publicznego Nr 1 w Ozimku realizowały kolejny temat o zdrowym i aktywnym stylu życia z programu Wojewódzkiej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Opolu „Zarazkom się nie damy, bo o siebie dbamy”. Najpierw omawialiśmy na czym polega prowadzenie zdrowego stylu życia, poznaliśmy historyjkę obrazkową dotyczącą wypoczynku czynnego i biernego, oraz uprawianiu różnych sportów. W tematyce zdrowia nie mogło zabraknąć oczywiście najważniejszego - ćwiczeń gimnastycznych. Dlaczego? Ponieważ sprawność fizyczna wpływa na nasze samopoczucie, oraz daje nam odporność i siłę do zwalczania choroby, jeśli taka czasem się przydarzy. Dzieci z wielką ochotą i zaangażowaniem przystąpiły do wykonywania poszczególnych ćwiczeń ruchowych - była gimnastyka z różnymi przyborami, jednak największą frajdą dla dzieci był tor przeszkód z wykorzystaniem różnych rekwizytów sportowych - były zabawy z bukinami (toczenie po wyznaczonym torze, slalom, rzucanie do celu), przejście stopa za stopą po skakance, skoki obunóż w torbach wyścigowych, czołganie w wyznaczonym tunelu, nie mogło zabraknąć również ćwiczeń z hula - hop, z woreczkami i szarfami, folią bąbelkową, a także ścieżka sensoryczna. Ćwiczenia zakończono zabawą ruchową ze śpiewem - „Gimnastyka - dobra sprawa - dla nas wszystkich to zabawa ...” Hasło dnia - że „ruch to zdrowie” dzieci zrealizowały doskonale i z pewnością będą pamiętać, że żadna dieta nie doda im odpowiedniej siły, energii i zdrowia, jeżeli nie będą prowadzić aktywnego trybu życia!

Irena Kulik -

Mateja