**ŚRODA, 24.06.2020r**

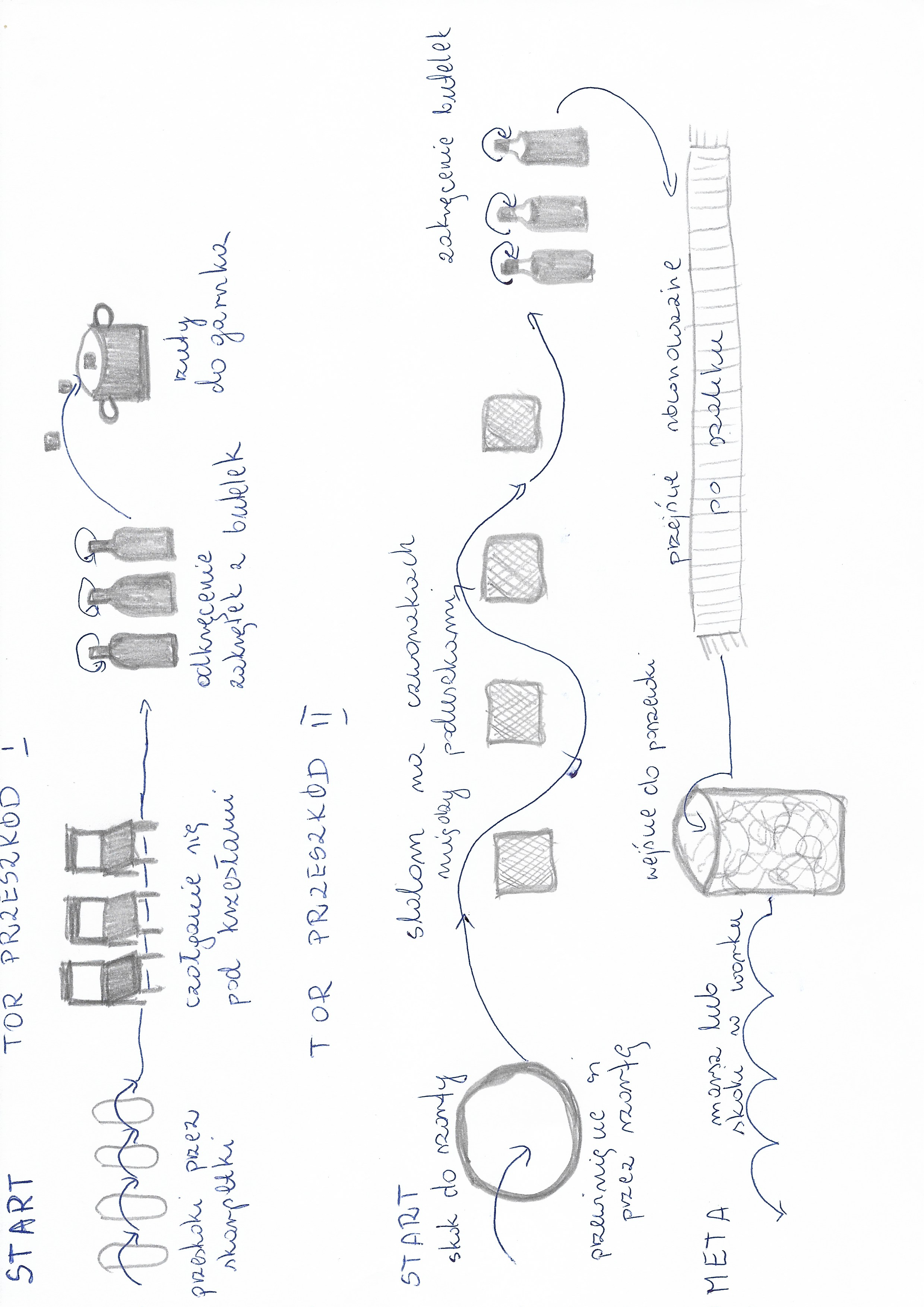
**Temat:**  Domowy tor przeszkód.

Dziś będziecie rozwijać swoją zwinność pokonując tor przeszkód.

MIEJSCE: pokój

PRZYBORY: krzesła, poduszki, skarpetki, poszewka z poduszki, szarfa z paska , trzy zakręcane butelki, garnek, długi szalik.

WYKONANIE: załącznik 1

****

**CZWARTEK, 25.06.2020 r.**

**Temat: Jak dbać o układ ruchu? Ćwiczenia na zdrowy i mocny kręgosłup.**

Każdego dnia wykonujesz tysiące ruchów, które pozwalają ci między innymi jeść, pisać, chodzić do szkoły, skakać, grać w piłkę czy jeżdzić na rowerze. Za każdy ruch ciała odpowiada szkielet wraz z przytwierdzonymi do niego mięśniami. Szkielet i współdziałające z nim mięśnie składają się na układ ruchu.

Szkielet poza tym, że umożliwia ruch, jest także rodzajem rusztowania, które nadaje ciału określony kształt.

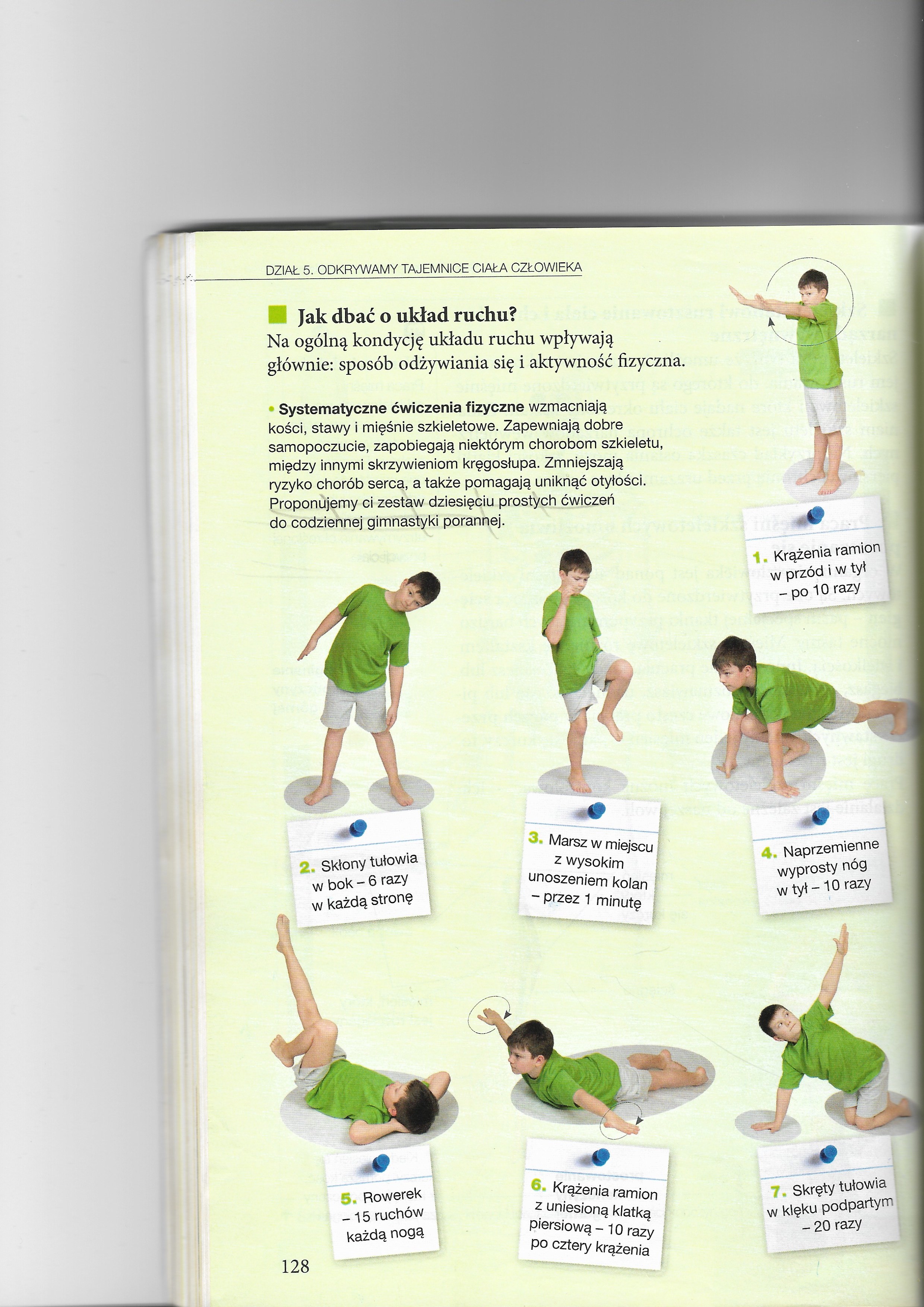
Aby sprawnie poruszać się, trzeba dbać o układ ruchu. Przede wszystkim należy:

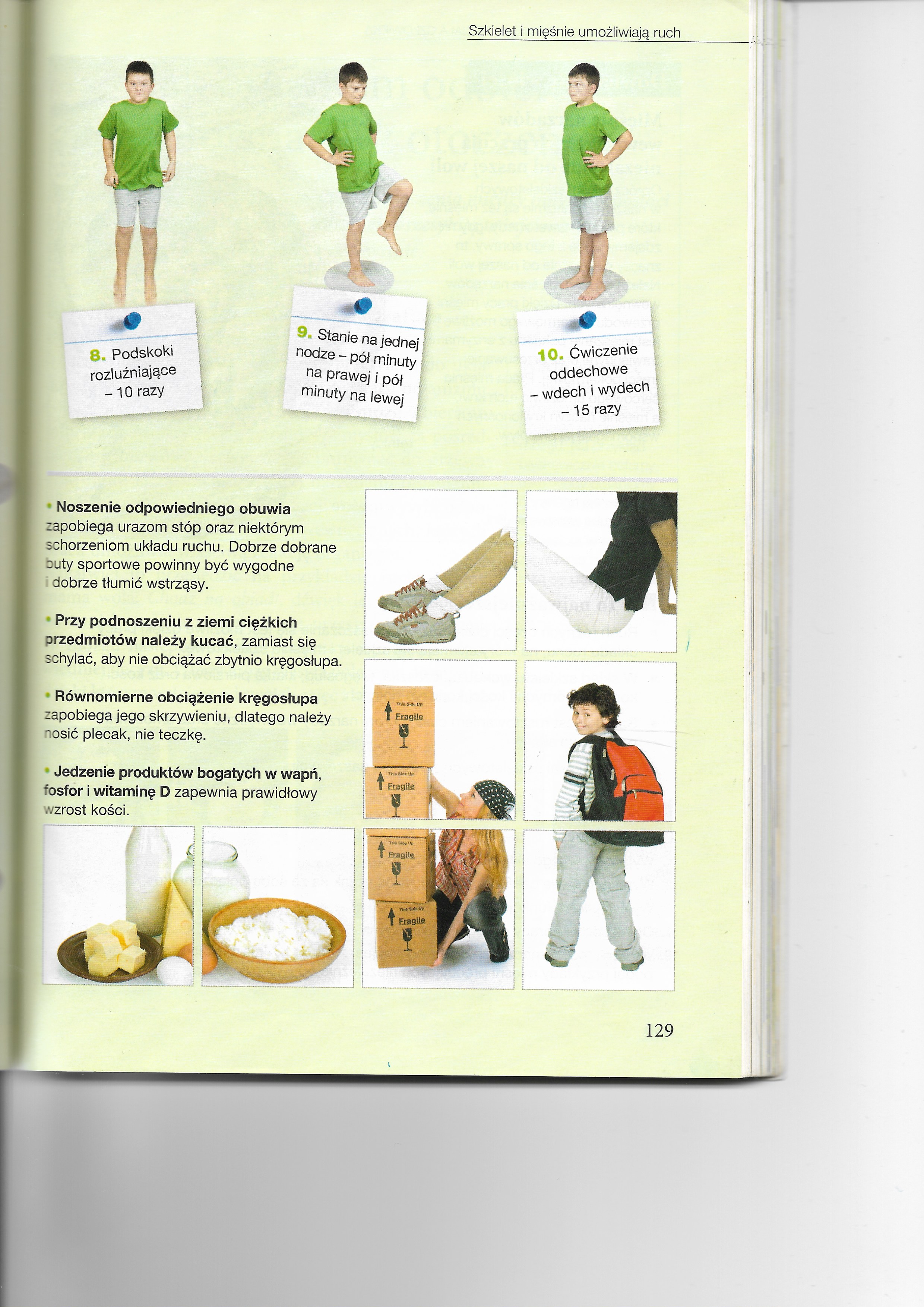
* uprawiać aktywność fizyczną, gdyż systematyczne ćwiczenia wzmacniają kości, stawy i mięśnie
* nosić odpowiednie obuwie
* równomiernie obciążać kręgosłup
* odpowiednio podnosić ciężkie przedmioty
* bdać o odpowiednią dietę, bogatą w wapń, fosfor i witaminę D

**Zdrowy kręgosłup-filmik**

<https://www.youtube.com/watch?v=kF9Qdx2MP5o>

**Propozycja ćwiczeń, które należy codziennie wykonywać. Wystarczy kilka minut !!**

****



**A oto wskazówka, jak prawidłowo podnosić ciężkie przedmioty. Nieprawidłową pozycję pokoloruj na czerwono, prawidłową na zielono.**

