

## RUCH TO ZDROWIE

### RUCH TO ZDROWIE

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zwłaszcza młodego. Dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym zaleca się co najmniej 60 minut ruchu dziennie. Aktywność powinna obejmować wysiłek zarówno o umiarkowanej, jak i o podwyższonej intensywności

**Gimnastyka to samo zdrowie! Nóżka lewa, nóżka prawa... Wszystkie dzieci lubią ruch szczególnie na świeżym powietrzu, Dołączcie do dzieci z wierszyka i bawcie się wesoło, zapraszamy!**

Nóżka lewa, nóżka prawa  
Sport dla zdrowia ważna sprawa  
Obie nóżki do kółeczka  
Umiem skakać jak piłeczka  
Ręce w górę, w przód i w bok  
Teraz zrobimy przysiad i skok  
Wszyscy wznosimy ręce do góry

Ćwiczenia ruchowe : <https://www.youtube.com/watch?v=WbMKgaPPAs0>