

ŚWIETLICA ON-LINE

ZAJĘCIA SPORTOWE



Witajcie,

Ten tydzień ma przynieść nam ciepłą, wiosenną pogodę więc zachęcam Was przede wszystkim do uprawiania sportów na świeżym powietrzu. Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów.

Po co nam ruch?

- Poprzez ruch mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość. Równocześnie następuje wzmocnienie, pogrubienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł.
- Ruch sprzyja mineralizacji kości zwiększając ich masę (gęstość) i zarazem twardość i sztywność.
- Wysilek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo - naczyniowy. Występujące przy pracy mięśni większe zapotrzebowanie na transportowane przez krew środki odżywcze i tlen powoduje szybsze krążenie krwi i wzmożoną akcję serca, które wzmacnia się i rozbudowuje.
- Ruch uaktywnia układ oddechowy, gdyż płuca muszą wykonać zwiększoną pracę. Oddech przy wysiłku staje się głębszy i szybszy.

- Dzięki temu wzrasta pojemność życiowa płuc, a także ilość przyswajanego tlenu - więcej go dociera do rozwijających się narządów.'
- Aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego. Przyspiesza to rozwój motoryczności.
- Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija swoją samodzielność.
- Przez ruch i ćwiczenia fizyczne dziecko może hartować organizm, czyli zwiększyć granicę tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska: zimno, ciepło, wiatr, wilgotność powietrza, warunki pracy i nauki, a także odporność na czynniki psychiczne (stres) i społeczne.