Sport to zdrowie

Obrazek przedstawia dzieci uprawiające sport

Sport to zdrowie. Jak aktywność fizyczna wpływa na nasz organizm?

Nie trzeba przebiegać maratonów, aby zauważyć wpływ sportu na nasze samopoczucie. Regularna aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych czynników wpływających na zdrowie naszego organizmu. Co właściwie oznacza powtarzany od lat slogan "sport to zdrowie"? Przybliżamy w jaki sposób aktywny tryb życia sprawia, że jesteśmy zdrowsi.

Aktywność fizyczna pomaga nam walczyć z otyłością. Uprawiając sport rzadziej jesteśmy narażeni na choroby, których przyczyną jest zbyt duża masa ciała. Od cukrzycy, przez choroby stawów i nerek po zawały.

Uprawiając sport wzmacniamy również swoje mięśnie, ścięgna i więzadła.

Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko występowania chorób serca. Według badań, ryzyko jest nawet dwa razy mniejsze niż u osób, które nie ćwiczą.

Osobom regularnie ćwiczącym poprawia się wydo go, piersi i płuc. lność układ odpornościowego, a co za tym idzie – są mniej podatni na choroby.

Aktywność fizyczna wpływa również bardzo dobrze na nasze zdrowie psychiczne – poprawia samopoczucie, ułatwia radzenie sobie ze stresem, poprawia jakość snu i zmniejsza poczucie niepokoju.

Odporność

Aktywność fizyczna stymuluje układ odpornościowy. Jest to efekt, który staje się dostrzegalny szczególnie wraz z wiekiem. Regularne ćwiczenia fizyczne przez całe życie sprawiają, że w starszym wieku jesteśmy bardziej odporni na choroby oraz lepiej odpowiadamy na szczepionki. Aby zapewnić sobie sprawniej działający układ odpornościowy, nie trzeba być sportowcem. Wystarczy ruszać się regularnie z umiarkowaną intensywnością. Pamiętaj też, że nawet jeśli do tej pory nie byłeś aktywny, to nigdy nie jest za późno, aby zacząć!

Ile powinniśmy ćwiczyć?

Przez lata zalecało się, aby było to co najmniej 20 minut energicznej aktywności każdego dnia. Według obecnych zaleceń już 30 minut energicznego marszu poprawi nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. 20 minut energicznych ćwiczeń można też zastąpić dwiema sesjami po 10 minut każda. Najważniejsze w tym wszystkim, żeby ćwiczyć regularnie – dla dobra własnego zdrowia.

Na rozgrzewkę proponujemy sportowe koło fortuny:
https://wordwall.net/pl/resource/2431299/zaj%c4%99cia-sportowe/zaj%c4%99cia-sportowe

Domowy tor przeszkód to świetna zabawa, zaproście do niej rodziców i rodzeństwo:
https://www.youtube.com/watch?v=W7jxgQEl1Yw

Taniec to forma sportu, którą możemy uprawiać zawsze i wszędzie. Oto idealna piosenka do rytmicznych podskoków:
https://www.youtube.com/watch?v=6BwHuwiknOs

Piosenki o sporcie

Orkiestra Dni Naszych Jerzy Kobyliński

https://www.youtube.com/watch?v=gwsZNPlPE8g

Qndel - Sport to zdrowie
https://www.youtube.com/watch?v=tTeM5BV_TjI

Wielkie poruszenie - Piosenka Dla Dzieci - RUCH TO ZDROWIE
https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is

Duży i mały skok – WYGIBASY TV - piosenki dla dzieci - piosenka dla dzieci, dziecięce hity!
https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M

Co nam daje sport, kiedy go uprawiać -tego dowiemy się z filmów:

https://www.youtube.com/watch?v=KSmjz0wjh9M

,,Na ruch,ruch jest dzisiaj wielka moda, więc ćwicz,ćwicz ćwicz- to dobre jest dla zdrowia!"- śpiewają dzieciaki. Wszystkim tak się spodobała ta piosenka, że postanowili od rana ćwiczyć!

https://vod.tvp.pl/video/jedyneczka,ruch-to-zdrowie,19380433

Zapraszamy do świata Hibbiego w którym czeka was dużo wiedzy i ciekawostek.

Hibbi - Sport to zdrowie
https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w

Kulfon co z Ciebie wyrośnie -Sport to zdrowie
https://www.youtube.com/watch?v=LX3AnIjXcfs

Bolek i Lolek- ,,sportowcy"
https://www.youtube.com/watch?v=m8rWKU1X4SU