

RUCH TO ZDROWIE

Ruch jest biologiczną potrzebą człowieka, jest elementarną podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego.

Człowiek został „stworzony” do ruchu i bez ruchu nie może prawidłowo egzystować.

Brak lub niedostatek ruchu powoduje choroby somatyczne i zaburzenia psychiczne, a także szybkie starzenie się.

W okresie rozwoju i wzrastania organizmu, brak lub niedostatek ruchu powoduje powstawanie wad postawy, a także zaburzenia w rozwoju fizycznym i psychicznym.

Dla prawidłowego rozwoju organizmu niezbędna jest odpowiednia dawka ruchu – według zasady: im młodsze dziecko, tym większa dawka ruchu.

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.

Wojciech Oczko

Do szkoły chodzi nie głowa dziecka, ale ono całe.

Marcin Kacprzak

„Sport” – jako szeroko pojęta aktywność fizyczna – może być wspieraną szkołą kształtowania ciała i siły woli, sposobem zdrowego stylu życia młodych ludzi.

Od najmłodszych lat warto uczyć, że można pokochać wysiłek, że z satysfakcją można się zmęczyć podczas gry, w czasie jazdy na rowerze, na basenie czy podczas wędrowki...i do tego mieć to udokumentowane w postaci zdobytej odznaki.

Warto zachęcać i wspierać dzieci w akcji zdobywania odznak Sprawnego Dolnoślązaczka.

PATRONAT

Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej
Grzegorz Schetyna



Marszałek Województwa Dolnośląskiego
Rafał Jurkowlaniec



OPIEKA MERYTORYCZNA

Dolnośląskie
Kuratorium Oświaty



ORGANIZATOR

Szkolny Związek Sportowy
„Dolny Śląsk” we Wrocławiu



PROGRAM WSPIERAJĄ

 **WBK** | Bank Zachodni WBK



SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK



INFORMATOR DLA RODZICÓW

Od września 2010 roku w ponad 150 szkołach Dolnego Śląska realizowany jest program **Sprawny Dolnoślązaczek**.

Ideą programu jest uatrakcyjnienie zajęć wf i rozbudzenie wśród najmłodszych uczniów klas I – III zainteresowań aktywnością fizyczną i sportem poprzez zdobywanie specjalnych odznak sportowych.

Projekt Informatora: **Anna Mędoń**, SP Nr 6 - Cieplice

CEL PROGRAMU:

- Zaproponowanie nowych, bardziej atrakcyjnych form zajęć ruchowych zgodnych z podstawą programową.
- Zachęcenie uczniów kl. I-III do spontanicznej aktywności fizycznej w środowisku szkolnym, rówieśniczym i rodzinnym.
- Rozwijanie wszechstronnej sprawności fizycznej i opanowywanie podstawowych umiejętności sportowo rekreacyjnych.
- Monitorowanie stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności uczniów klas I-III dolnośląskich szkół podstawowych.

W TOKU ZAJĘĆ RUCHOWYCH DZIECKO MA NIEPOWTARZALNĄ OKAZJĘ DO:

- Poznania budowy i funkcji własnego organizmu.
- Rozeznania się w możliwościach własnego organizmu - sprawności i umiejętnościach.
- Poznania swojego miejsca w grupie, swoich zadań i obowiązków wobec innych, zrozumienia jakie efekty daje wspólny wysiłek.
- Nauki umiejętnego korzystania z przyborów i przyrządów do ćwiczeń oraz zastosowania ich zabawach i grach.

Drodzy Rodzice – to Wy macie największy wpływ na rozwój psychofizyczny Waszych pociech, a Szkoła może Wam w tym wiele pomóc.

PROGRAMOWY ZESTAW DYSCYPLIN SPORTOWO REKREACYJNYCH



ROWERZYSTA, TURYSTA



GIMNASTYK, TANCERZ



SANECZKARZ, NARCIARZ, ŁYŻWIARZ



PIŁKARZ NOŻNY, RĘCZNY, KOSZYKARZ, SIATKARZ



LEKKOATLETA



PŁYWAK – WODNIAK

Mile widziane są też pokrewne dyscypliny sportowo rekreacyjne uprawiane przez dzieci.

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Przykładowe ćwiczenia

