

---

## **RUCH TO ZDROWIE - SZKOLENIE ZAKOŃCZONE**

w dniu 27 lutego 2019 r. w WOSiR Drzonków odbyło się kolejne szkolenie z cyklu RUCH TO ZDROWIE, tym razem pod hasłem “Zabawy i ćwiczenia na plecy okrągłe”. Było to czwarte szkolenie, które ma służyć nauczycielom wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego. Zagadnienie ruchu we wczesnym dzieciństwie i skutków jego braku jest jednym z najważniejszych tematów mających wpływ na kształtowanie się postawy zdrowotnej naszych pociech. Szkolenie przeprowadziła niezawodna Pani dr Ewa Skorupka Prodziekan ds. Studiów i Studentów Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego. Uczestnicy przećwiczyli przeróżne formy zabaw ruchowych: bieganie, skakanie, rozciąganie. Wykonano również ćwiczenia oddechowe, antygravitacyjne, wzmacniające i korekcyjne. W szkoleniu wzięło udział 19 nauczycieli: wychowania przedszkolnego, wczesnoszkolnego i nauczycieli wychowania fizycznego. Kolejne warsztaty związane tym razem z tematyką wzmacniania mięśni brzucha, planowane są na 28 marca 2019 r., na które już dzisiaj serdecznie zapraszamy.