

12.04.2021

Zabawy kreatywno-ruchowe gr 2

Na powitanie przybijamy „piątkę”



**Kochane dzieciaczki zapraszam do kolejnych naszych
ćwiczeń i zabaw.**

Zaproście do nich całą rodzinę i bawcie się dobrze!!!

1. Na początek zapraszam do rozgrzewki - „Muzyczna gimnastyka” ćwiczenia w podskokach
➤ <https://youtu.be/n7OIPFcyZRU>
2. Jeśli pogoda dopisze zapraszam do ćwiczeń na podwórko do zabaw rzutnych dla dzieci
➤ <https://youtu.be/pk9N3FnSd8U>
3. Na koniec zapraszam do ćwiczenia oddechowego w staniu - dziecko stoi w lekkim rozkroku.
Wdech powietrza nosem z uniesieniem rąk w górę, wydech ustami z powolnym opuszczaniem rąk
w dół (powtarzamy 3 razy).
4. Następnie odpoczywamy - siadamy na trawie i słuchamy przyrody.

Pozdrawiam Was bardzo serdecznie!!! 😊😊