



**Na powitanie przybijamy „piątkę”
Zapraszam do ćwiczeń.**

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

Dzisiaj w ramach naszych zajęć proponuje Wam zabawę
„Zakręć kołem”.

Przygotujcie wygodny strój i do dzieła...

1. Wejdźcie pod podany link:

<https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-mlodszych-dzieci/>

i rozpocznijcie zabawę kręcąc kołem. **To będzie Nasza rozgrzewka.**



W trakcie wykonywania ćwiczeń może Wam towarzyszyć Wasza ulubiona energiczna muzyka. Zachęćcie do zabawy wszystkich domowników.

2. **„Wyprostuj się”** - profilaktyka wad postawy. A teraz zapraszam do ćwiczeń indywidualnych, prosząc jednocześnie rodziców o pomoc dziecku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>

3. **Joga dla dzieci** – opowieść ruchowa

➤ <https://youtu.be/DBYZXW0PqmA>

Pozdrawiam Was serdecznie!!!

Pani Marzena