***23.04.2020r.***

***Witam Dzieciaki oraz Rodziców !***

***Przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń równoważnych , które pomogą Wam w koncentracji i skupieniu uwagi na zajęciach przygotowanych przez Panie z grupy 😊 do dzieła !!***

1. ROZGRZEWKA – SKAKANKA BEZ SKAKANKI

Załączam link. Dobrze by było aby skoki trwały 1 minutę.

<https://www.youtube.com/watch?v=K-QDG8K6mKM>

1. „PATYKI W PIASKU” Jest to zabawa ,która bardzo mocno angażuje prace palców i rąk. Potrzebujesz ziemi lub piasku ( może być w doniczce) patyczków różnej grubości. Przy tej zabawie, można też zaobserwować, który patyk wtyka się łatwiej, a gruby np. trudniej. 😊 dobrej zabawy.
2. SKOKI OBUNÓŻ – W WORKU . To ćwiczenie jest doskonałe na pracę mięśni brzucha, poczucie ciała. Wystarczy Ci duży worek na śmieci i jesteś gotowy do skoków.

***Ściskam Was bardzo gorąco i trzymam kciuki za Was i Wasze rodziny 😊 Pani Jola gimnastyka***