***27.04.2020r.***

***Witam Dzieciaki oraz Rodziców !***

***Przygotowałam dla Was kilka propozycji ćwiczeń równoważnych😊 do dzieła !! Pamiętaj o wygodnym stroju 😉***

1. SPINACZE I RÓWNOWAGA . Jest to ćwiczenie, które jest doskonałe na reakcje równoważne i koordynację oko- ręka i całego ciała. Potrzebujesz spinaczy do bielizny, tacę, dużą nieugniecioną poduszkę. Poniżej link.

<https://studio.youtube.com/video/MlJZjvj42Es/edit>

1. „ŻELKĘ ZŁAP” . Jest to ćwiczenie, podczas którego pracuje dłoń, wzmacnia się chwyt pensetowaty i koncentrację. Zwłaszcza, że złowione żelki są Twoje 😊.

Poniżej link.

<https://studio.youtube.com/video/UPlVr839xss/edit>

1. WYCISZENIE . Po długim dniu, podczas którego czułeś różne emocje, byłeś zdenerwowany, zbyt rozbrykany…należy wyciszyć Twój układ nerwowy. Dobrze żebyś był/a zwinięta w koc, kołdrę i wyciszone światło.

Poniżej link.

<https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>

***Ściskam Was bardzo gorąco 😊 Pani Jola gimnastyka***