***07.05.2020r.***

***Witam Dzieciaki oraz Rodziców !***

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

1. „PODAJ BUTELKE”. Jest to ćwiczenie, podczas którego angażujemy cały tonus mięśniowy ,wzmacniamy siłę barków, rąk i dłoni. Pracujemy w schemacie ciała ;musimy kierować ruchem bioder i utrzymać równowagę. Potrzebujesz dwa pudełka, takie aby zmieściła się Twoja stopa i 1,5 l wody, gdyby była za ciężka 1l.

Poniżej instrukcja

<https://www.youtube.com/watch?v=8BRjGjxxPUw>

1. „NIE WPADNIJ DO WODY”. Jest to zabawa, w której ćwiczymy reakcje równoważne, planowanie ruchu, rozciąganie obu stron ciała. Potrzebujesz pudełek , które były Ci potrzebne do 1 ćw. I instrukcja rodzica, gdzie należy iść. Przyda się też słodka nagroda na koniec 😉 Poniżej instrukcja.

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

1. JOGA. WYCISZ i ZRELAKSUJ teraz, podczas bajki cz. I.

Poniżej link.

<https://www.youtube.com/watch?v=CQ39IYCETJ4>

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