

Zajęcia ruchowe

1. Dzisiaj i jutro ma być piękna pogoda, dlatego zachęcam Cię do ruchu na świeżym powietrzu. Poproś rodziców, żeby wyszli z Tobą na spacer. Proponuję Ci:

- biegi między drzewami,
- jazdę na rowerze,
- jazdę na wrotkach lub rolkach,
- skoki na trampolinie,
- grę w piłkę,
- przysiady, pajacyki, skłony,
- zabawy z hula-hop,
- spacer.

Życzę dobrej zabawy :)

Pani Magda