

Zajęcia ruchowe

1. Korzystaj z pięknej pogody, ruch na świeżym powietrzu to samo zdrowie. Poproś rodziców, żeby wyszli z Tobą na spacer. Proponuję Ci:

- biegi między drzewami,
- gra w gumę,
- gra w klasy, przy okazji rysowanie kredą,
- jazdę na rowerze,
- jazdę na wrotkach lub rolkach,
- skoki na trampolinie,
- grę w piłkę,
- przysiady, pajacyki, skłony, skręty tułowia,
- zabawy z hula-hop,
- spacer.

Życzę dobrej zabawy :)
Pani Magda