**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**22.06.2020r.- 30.06.2020r.**



*WITAM WSZYSTKIE DZIECI I RODZICÓW.*

*Zapraszam i zachęcam do zabaw ruchowych na ostatnie dni przed wakacjami.*

*Przedstawiam propozycje zabaw ruchowych do wyboru na każdy dzień.*

1. *Ćwiczenia na każdy dzień.*

*Obejrzyjcie obrazki i wykonajcie takie same ćwiczenia tyle razy, ile wskazuje liczba kropek przy danym dziecku.*



1. *Teraz zapraszam na ćwiczenia aerobowe z Lulisią ( link poniżej)*

<https://youtu.be/9iOLdoHhLpc>

1. *Ćwiczenia aerobowe z Lulisią proponuję zastąpić innego dnia Zumbą dla dzieci ( link poniżej)*

<https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

*Po tak intensywnych ćwiczeniach gimnastycznych pamiętajcie o picu wody.*



*Przypominam o aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, która ma duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.*



*To ostatni zestaw ćwiczeń gimnastycznych w tym roku szkolnym, dlatego już dzisiaj żegnam się z Wami i życzę udanego letniego wypoczynku.*

*Do zobaczenia po wakacjach!*

 *Pozdrawiam*

*Aneta Filosek*

