**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**1.06.2020r.- 5.06.2020r.**

*WITAM WSZYSTKIE DZIECI I RODZICÓW.*

*W TYM TYGODNIU OBCHODZĄ SWOJE ŚWIĘTO DZIECI*

*I Z TEJ OKAZJI PRZESYŁAM ŻYCZENIA:*

****

**Wszystkim dzieciom życzę dużo radości i dobrej zabawy oraz aby Wasze dzieciństwo było jak najlepsze i trwało jak najdłużej.**

**Pani Anetka**



*Zapraszam do ćwiczeń gimnastycznych. Tym razem pomogą nam poniższe obrazki. Spróbujcie wykonać ćwiczenia przedstawione na obrazkach. Każde z tych ćwiczeń powtórzcie po 6 lub 8 razy.*



*Przysiady z prostymi plecami.*

**

*Skłony boczne raz do lewej, raz do prawej nogi.*



*Pajacyki.*



*Skłony w przód – próba dotknięcia palców stóp.*



*Stanie raz na jednej, raz na drugiej nodze – ćwiczenie równowagi*



*W siadzie prostym – skłony do przodu z dotknięciem palców stóp.*

*Na koniec proponuję naśladowanie ruchów przy muzyce – zapraszam do Zumby dla dzieci ☺ (link poniżej)*

<https://youtu.be/dk00Go5RhVI>

*Po każdych ćwiczeniach gimnastycznych pamiętamy o picu wody.*



*Zachęcam również do spacerów z rodzicami i rożnej aktywności na świeżym powietrzu*

Pozdrawiam

Aneta Filosek