

Gimnastyka 27.04.20

Zapraszam dziś dzieci do zrobienia tanecznej sałatki owocowej z polewa czekoladową.

https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo

Taniec angażuje wszystkie mięśnie i powoduje, że czujemy się wspaniale. Proponuję dzieciakom kilkakrotne powtórzenie tańca, może rodzice też się przyłączyć do wspólnej zabawy.

A po dużej dawce ruchu nie ma nic lepszego niż wspólne przygotowanie sałatki i zjedzenie jej 😊

Gimnastyka 29.04.20

Zapraszam dziś dzieci na ćwiczenia z [Little Sports](#). Będziemy ćwiczyć mięśnie ramion i nóg.

Młodszym dzieciom potrzebna będzie pomoc rodziców, dzieci starsze mogą naśladować ćwiczenia samodzielnie.

Rodziców proszę o przypomnienie dzieciom, żeby ubrały strój sportowy, oraz o zapewnienie bezpieczeństwa swoim pociechom.

<https://www.youtube.com/watch?v=pizl7eNVSg8>

Pozdrawiam wszystkie dzieci, Pani Nina 😊