

# Gimnastyka pod chmurką

Przedszkolaki z dużym zaangażowaniem wykonywały ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozciągające oraz elementy dziecięcego fitnessu, rozwijając sprawność fizyczną, koordynację ruchową i równowagę. Podczas zajęć dzieci ćwiczyły m.in. unoszenie nóg i rąk, pozycje podporowe, ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha, a także ćwiczenia rozciągające poprawiające gibkość i elastyczność ciała. Wykonywano również ćwiczenia na czworakach oraz zabawy ruchowe angażujące całe ciało, które rozwijały orientację przestrzenną i motorykę dużą. Aktywność ruchowa odbywała się w atmosferze radości i współpracy. Dzieci chętnie naśladowały ruchy nauczyciela, dbały o prawidłowe wykonywanie ćwiczeń oraz uczyły się zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych. Ćwiczenia na świeżym powietrzu sprzyjały hartowaniu organizmu, poprawie kondycji fizycznej oraz wzmacnianiu zdrowych nawyków związanych z aktywnym stylem życia.

Kolejna odsłona "Gimnastyki pod chmurką" : Tym razem dzieci z grupy IV "Pajacyki" i III "Zajaczki" uczestniczyły w zajęciach sportowych prowadzonych przez trenerów. Dzieci miały okazję poznać podstawowe elementy szermierki, ćwiczyć koordynację ruchową, refleks i koncentrację podczas bezpiecznych zabaw z wykorzystaniem sprzętu treningowego. Następnie brały udział w pokonywaniu torów przeszkód, rozwijając sprawność fizyczną, zwinność, równowagę oraz orientację w przestrzeni. Zajęcia odbywały się w atmosferze radości i zdrowej rywalizacji, zachęcając dzieci do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Dziękujemy serdecznie trenerom: Marcinowi i Piotrowi za ciekawe zajęcia sportowe oraz zaangażowanie.