

Kochani w tym tygodniu zafundowałam wam duuużo pracy. W wolnej chwili uzupełnijcie to, co było zadane wcześniej. Dzisiaj będzie troszkę inaczej.

Piątek proponuję spędzić na sportowo, bo ruch to zdrowie:

1) przygotuj wygodny strój do ćwiczeń. Co to będzie? Dres, balowa sukienka czy strój kosmonauty? 😊;-) Żartuję, oczywiście że wygodny dres lub getry. Załóż go samodzielnie. Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń zachować bezpieczeństwo.

2) wykonaj razem z mamusią/tatusiem wiosenne ćwiczenia gimnastyczne:

a) "Słońce i deszczyk": biegajcie po pokoju. Na hasło mamy: "słońce!"

zatrzymajcie się i stańcie z podniesionymi rękami

w górę. Na hasło: "deszcz!" przykucnijcie i schowajcie głowy.

b) "Bocian" - chodźcie po pokoju i wysoko unoscie kolana. Co pewien czas jak bociany, zatrzymajcie się i stańcie na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona. Ciekawe komu uda się zachować równowagę....

c) "Kokon motyla" - owiń mamusię/tatusia długim szalem lub kocem. Potem mamusia/tatuś owinie ciebie 😊

d) skaczcie jak żabki

3) Przed wami weekend. Zaplanujcie wspólnie rodzinny relaks 😊

Pozdrawiam was serdecznie

ciocia Agata :*