

DRODZY RODZICE!



Stare polskie przysłowie mówi, że sport to zdrowie, dlatego warto uczyć dzieci od młodych lat być aktywnym fizycznie. Ruch zapobiega otyłości, wzmacnia odporność organizmu, uczy gry w zespole i zdrowej rywalizacji. Dzieci regularnie uprawiające sport, są nie tylko zdrowsze, ale także bardziej pewne siebie i lepiej radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami.

Porozmawiajcie o tym w najbliższych dniach z Waszymi pociechami i zachęcajcie je do ruchu sami dając dobry tego przykład 😊

Pod linkiem znajdują się propozycje na najbliższe dni.

<https://view.genial.ly/5ed7b9f91020020d02d21d93/interactive-image-renatal>

Ćwiczenia na ten tydzień: dziecko codziennie wybiera 5 kart z ćwiczeniami, które wykonuje.



**WYGINAJ GRZBIET
JAK TYGRYS**

pani@anta.pl



**WYCIĄGNIJ RAMIONA
JAK OŚMIORNICA**

pani@anta.pl



WIJ SIĘ JAK WĄŻ

pani@anta.pl



**TURLAJ SIĘ
JAK JEŻ**

pani@anta.pl



**STÓJ NA JEDNEJ NODZE
JAK FLAMING**

[pani onia.pl](http://pani.onia.pl)



**SKRADAJ SIĘ
JAK LIS**

[pani onia.pl](http://pani.onia.pl)



**SKACZ Z NOGI NA NOGĘ
JAK MAŁPKA**

[pani onia.pl](http://pani.onia.pl)



**SKACZ WYSOKO
JAK DELFIN**

[pani onia.pl](http://pani.onia.pl)



SKACZ JAK ŻABA

[pani onia.pl](http://pani.onia.pl)



STĄPAJ JAK SŁOŃ

[pani onia.pl](http://pani.onia.pl)



**RÓB DŁUGIE KROKI
JAK ŻYRAFA**

pani@onts.pl



**MACHAJ SKRZYDŁAMI
JAK SOWA**

pani@onts.pl



**KROCZ POWOLI
JAK ŻÓŁW**

pani@onts.pl



**KICAJ
JAK ZAJĄCZEK**

pani@onts.pl



**GALOPUJ
JAK SARENKA**

pani@onts.pl



**CZOŁGAJ SIĘ
JAK ŚLIMAK**

pani@onts.pl



**CZOŁGAJ SIĘ
JAK KROKODYŁ**

pani@onla.pl



CZŁAP JAK PINGWIN

pani@onla.pl



**BIEGAJ SZYBKO
JAK PIESEK**

pani@onla.pl

03 06 2020