

Kształtowanie indywidualnych potrzeb dziecka, aktywizacja dziecka w warunkach domowych

Jak dobrze wiecie sport to zdrowie!! Jeśli nie pamiętacie dlaczego to Ola i Staś przypomną Wam!

Obejrzyjcie ten krótki filmik.

<https://www.youtube.com/watch?v=igJOS26G1wY>



W obecnej sytuacji większość czasu spędzamy w domu, mamy mało ruchu.



Postarajcie się każdego dnia poruszać!

Oto moje propozycje dla Was.

Wybierzcie tę formę ruchu, która odpowiada Wam najbardziej i do dzieła!

Pamiętajcie żeby ćwiczyć w wentylowanym pomieszczeniu lub przy otwartym oknie!!

Dla wielbicieli tradycyjnych ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=OhhjWolQkj4>

<https://www.youtube.com/watch?v=skSbg1IGup8>

Dla tancerzy i tancerek:

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

Dla piłkarzy:

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

Dla fanów Krainy Lodu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ERbdjlvG6dg>

