

Dzień dobry.

Maj się kończy, a na dworze ciągle chłodno i pada. Dlatego zapraszam Cię na zajęcia pani Ani i jej córki Lenki.

Ćwiczenia są dla dwóch osób, więc koniecznie zaproś do nich osobę dorosłą, mamę lub tatę. Także ze względów bezpieczeństwa.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń ubierz się wygodnie, aby nic nie krępowało Twoich ruchów.

Dokładnie słuchaj instrukcji pani Ani.

Poproś rodzica, aby odtworzył film z poniższego linka i ćwiczcie razem.

<https://www.youtube.com/watch?v=wp4qRMp2Fvw>

A kiedy słońce wyjdzie zza chmur zaproś rodziców i rodzeństwo na spacer. Wykorzystaj choć 30 minut na złapanie świeżego powietrza.

Pobaw się w berka, w chowanego. To wspaniałe zabawy i nie potrzeba do nich żadnych sprzętów.

Udanej zabawy 😊

Pozdrawiam
Katarzyna Kaczor