

Dzień dobry 😊

Mamy nadzieję, że wszystkim miło upłynął świąteczny czas, jesteście wypoczęci i gotowi do pracy. Oto zdania na dzisiejszy dzień:

Posłuchajcie wiersza Jadwigi Koczanowskiej pt. “Gimnastyka”

Gimnastyka to zabawa, ale także ważna sprawa,  
bo to sposób jest jedyny, żeby silnym być i zwinnym.  
Skłony, skoki i przysiady trzeba ćwiczyć – nie da rady!  
To dla zdrowia i urody niezawodne są metody.

– Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

Brawo! teraz czas na ćwiczenia!

MUZYCZNA GIMNASTYKA - ćwiczenia W PODSKOKACH | ODCINEK 1



Teraz czas na odpoczynek. Pokolorujcie obrazki, z pomocą rodziców rozetnijcie je wzdłuż przerywanej linii. Kolejno możecie losować obrazki i zaprosić całą rodzinę do wspólnej

<p>Krocz jak bocian, wysoko podnosząc kolana.</p> 	<p>Biegaj machając rękami jak jaskółka skrzydłami.</p> 	<p>Zrób 10 małych skoków jak żabka.</p> 
<p>Chodź na palcach jak padający deszczyk.</p> 	<p>Zrób 10 dużych skoków jak zajączek.</p>  <small>elodzieje.com</small>	<p>Zrób 10 pajacyków wesołych jak słoneczko.</p> 
<p>Zerwij na niby 10 tulipanów.</p> 	<p>Udawaj, że łapiesz motylka.</p> 	<p>Biegaj machając rękami, na kłaśnięcie zakręć kuperkiem.</p> 
<p>Pełzaj jak gąsieniczka wśród trawy.</p> 	<p>Czołgaj się jak ślimak po podłodze.</p> 	<p>Chodź na rączkach i nóżkach jak pajak.</p> 