**WITAM !**

 Dzisiaj zapraszam do zestawu ćwiczeń pt. "Aktywność fizyczna dla dzieci " Dlaczego powinniśmy wszyscy ćwiczyć ?

Link: https://www.youtube.com/watch?v=WbMKgaPPAs0



Przykładowe ćwiczenia - pamiętajcie o poprawnym ich wykonywaniu, kształtując w ten sposób prawidłową postawę ciała !!!!

 1. Marsz z wysokim unoszeniem kolan

 2. Marsz z dotykaniem pięt o pośladki

 3. Przysiady - ile było przysiadów, potraficie policzyć ?

 4. Powstanie z leżenia

 5. Skłony z pogłębieniem

 6. Nożyce pionowe

 7. Rowerek

 8. Przyciąganie kolan

 9. Luźne podskoki

10.Skłony z regulacją oddechu

Pani Bożenka