**WITAM !**

 Dzisiaj po raz ostatni zapraszam do zestawu ćwiczeń pt. "Aktywność fizyczna dla dzieci".

 Wykonujcie wszystkie ćwiczenia prawidłowo. Jeżeli się zmęczycie, to odpocznijcie na chwilkę!

Link: https://www.youtube.com/watch?v=aiMiU6mMLhA



Przykładowe ćwiczenia - kształtujemy Wszyscy piękną sylwetkę !!!

 1.Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i krążeniem ramion w przód

 - czy to dla Was łatwe czy trudne ćwiczenie?

 2. Bieg w miejscu pięty dotykają pośladków, wykonujemy krążenia ramion

 w tył

 3. Pajacyki

 4. Przysiady i podskoki

 5. Powstanie z leżenia z podskokami

 6. Skłony z pogłębieniem

 7. Okręgi w pozycji leżącej

 8. Nożyce poziome

 9. Brzuszki

10.Wyrzut nóg w tył

11.Luźne podskoki

12. Skłony z regulacją oddechu

Pani Bożenka