

## GIMNASTYKA - RULETKA



**Witamy Was 😊.** Jesteście po zajęciach? To nie siedźcie za długo przed komputerem. Trzeba się trochę poruszać – w domu! Pamiętajcie, że liczbę powtórzeń i czas wykonywania ćwiczeń możecie dostosować do własnych potrzeb i traktować jako punkt wyjścia dla własnych pomysłów na rozgrzewkę lub gimnastykę.

**Jak to działa? Otwórzcie link.**

<https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-starszych-dzieci/>

Włączcie swoją ulubioną muzykę. Zakręćcie kołem i zobaczcie jakie ćwiczenia przeznaczony dla Ciebie i Ciebie los. A potem powtórzcie. I jeszcze raz...

**Wesołej zabawy życzymy dla całej rodziny 😊**