



W zdrowym ciele, zdrowy duch

ZABAWY W PLENERZE

powodują, że organizm jest bardziej dotleniony, a przez to usprawniają się wszystkie zachodzące w nim procesy.

Poniżej kilka pomysłów:

Dla tych mniejszych:

<https://www.youtube.com/watch?v=9d1ReLxKc0g>

Ćwiczenia na świeżym powietrzu:

<https://www.youtube.com/watch?v=xr78tYnX3fk>

Ćwiczenia na słońcu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Kałuża, labirynt, krecik, łowca i gazela, obudź berka:

https://www.youtube.com/watch?v=ehJzIE_vHGU

https://www.youtube.com/watch?v=vg_espjJaS8

https://www.youtube.com/watch?v=vg_espjJaS8

<https://www.youtube.com/watch?v=Io2rcwOyIXg>

<https://www.youtube.com/watch?v=l5kIPvLN8jM>



PAMIĘTAJCIE O ROZGRZEWCE I DOBREJ ZABAWY :)
