

Proszę Państwa,

wysyłam filmik dla dzieci do ćwiczeń w domu. Proszę pamiętać, że ruch jest bardzo ważny.

W większości nie są potrzebne żadne pomoce.

Występuje tam piłka, którą można zastąpić poduszką, 2 butelki z wodą, 2 plastikowe talerze, ale nie muszą być.

Może ćwiczyć cała Rodzinka. Nawet jak coś nie wychodzi to nic. Najważniejsze żeby dzieci się ruszały.

Przesyłam link: <https://youtu.be/vkwzFVN2Bds>

Życzę dużo zdrowia, udanych ćwiczeń!!!