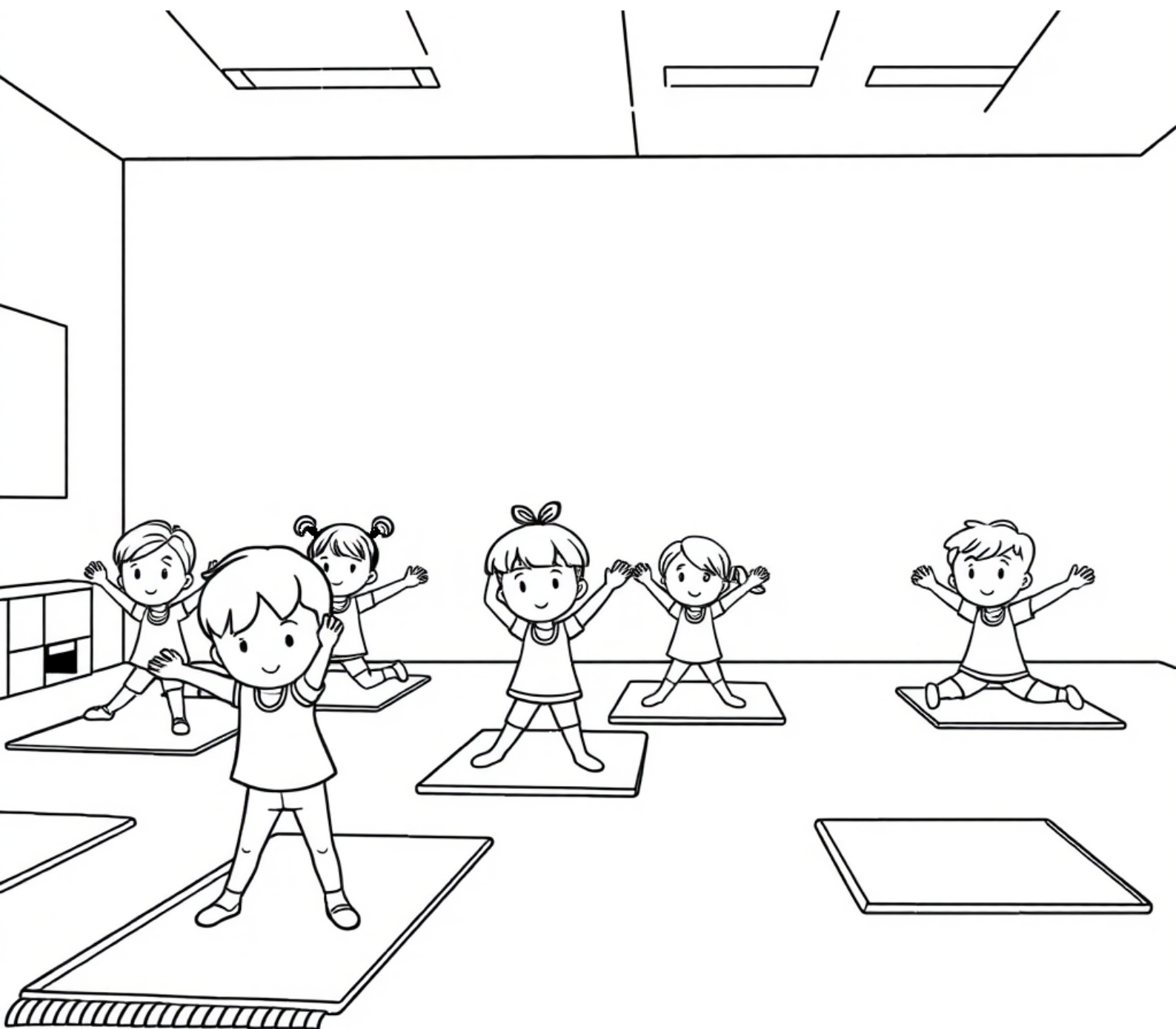


# Gimnastyka poranna z ćwiczeniami rozciągającymi na macie



**kolorowanki.pl**

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-18636



**kolorowankioli.pl**

K-18636 · Wiek 5-8 lat

# Gimnastyka poranna z ćwiczeniami rozciągającymi na macie

Na zakończenie porannej gimnastyki dzieci siadają na macie i wykonują proste ćwiczenia rozciągające, na przykład sięgając rękami do stóp. To spokojniejszy moment po energicznej części zajęć.

## Ciekawostka

Rozciąganie po intensywniejszym ruchu pomaga dzieciom się wyciszyć i przygotować do kolejnych zajęć w sali. Ćwiczenia rozciągające poprawiają też elastyczność mięśni już od najmłodszych lat.

## Sugerowane kolory

Mata gimnastyczna w kolorze fioletu, sala w jasnych barwach.

## Wskazówka dla rodzica

*Poćwiczcie razem proste rozciąganie, sięgając rękami do palców u stóp.*



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·  
Przedszkolne · Wesela · Komunie