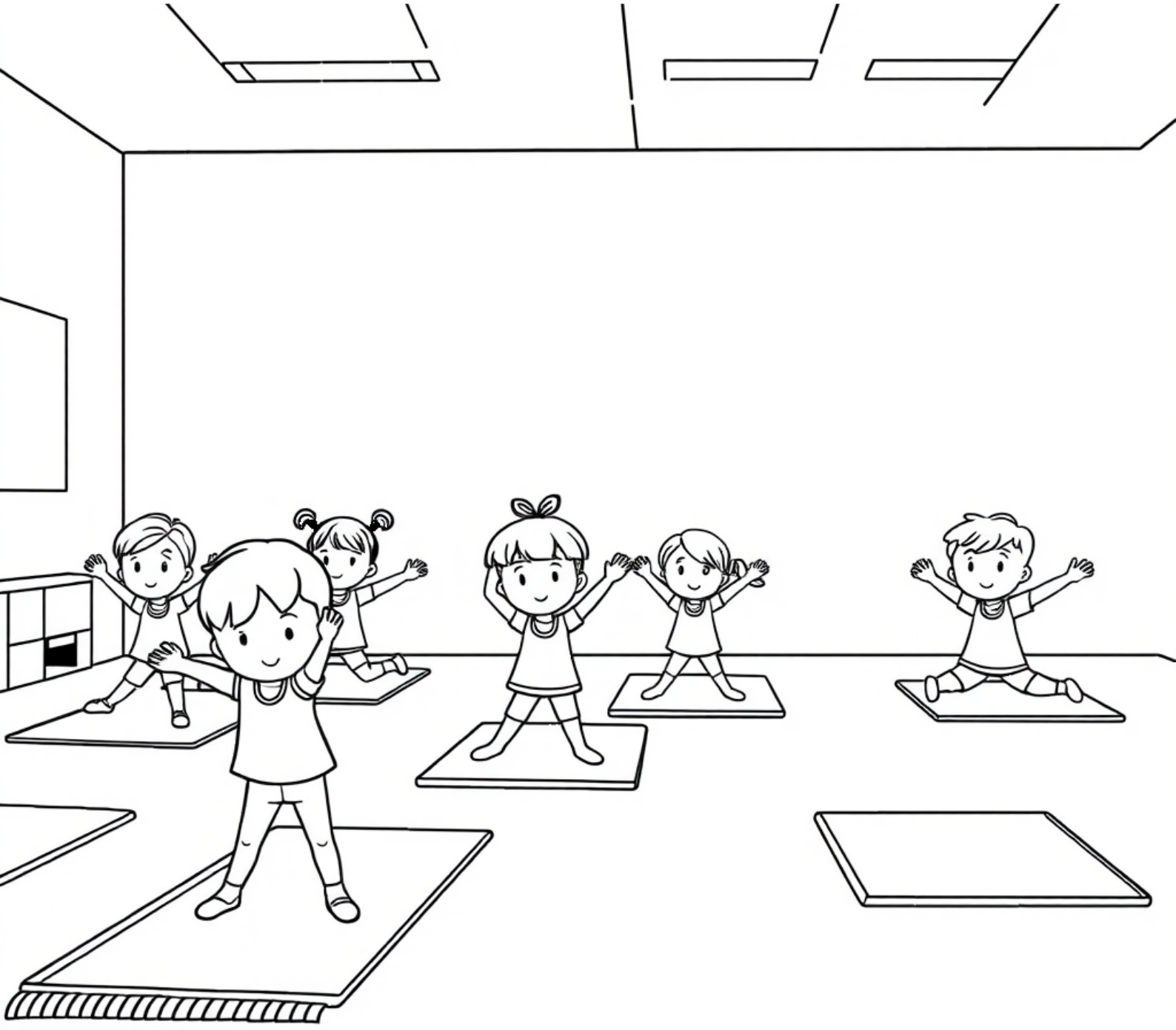
Gimnastyka poranna z ćwiczeniami rozciągającymi na macie



KolorowankiOli.pl powered by AnimatOlka animacje na Twoich eventach AnimatOlka.pl

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka do domu, przedszkola, szkoły oraz na imprezy okolicznościowe · K-18636

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