

# Dziewczynka rozciąga szyję i ramiona przy oknie



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06693



**kolorowankioli.pl**

K-06693 · Wiek 4-11 lat

# Dziewczynka rozciąga szyję i ramiona przy oknie

Po przebudzeniu warto delikatnie rozciągnąć szyję i ramiona. Dziewczynka przechyla głowę na bok i rozluźnia napięte mięśnie.

## Ciekawostka

Delikatne rozciąganie szyi rano pomaga rozluźnić mięśnie, które po nocy bywają sztywne.

## Sugerowane kolory

Piżama jasnoróżowa, okno z białą ramą, zasłony beżowe, podłoga jasnobrązowa, niebo za oknem jasnoniebieskie.

## Wskazówka dla rodzica

*Wprowadźcie krótkie poranne przeciąganie jako wspólny rytuał na dobry początek dnia.*



<https://animatolka.pl>

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