

Dzień dobry,

Macie dość siedzenia przed komputerem?

Proponuję na dziś zabawę ruchową.



Potrzebujesz sznurek, nitkę lub węgę. Wystarczy zaplątać je o stół, krzesła i inne meble na różnej wysokości. Im więcej nitek tym trudniej. Zabawa polega na pokonaniu pajęczynowego toru przeszkód nie dotykając nitek. Możesz się schylać, czołgać, przeskakiwać, przekraczać – ćwiczenie wymaga skupienia i precyzji. Zaprosz do zabawy pozostałych domowników. Życzę Wam przyjemnej i bezpiecznej zabawy. Ewa P.