

Masz ochotę na trochę ruchu?

Zachęcam do wspólnej zabawy☺

Uruchom filmik z linku poniżej i wykonaj według instrukcji:

https://www.youtube.com/watch?v=E_n2OJVa1Q8

(Na melodię zabawy „Taniec pingwina”, ustawienie w kole)

O jak przyjemnie i jak wesoło (ręce na biodrach, wysuwamy do przodu na zmianę nogi)

Bawić się razem w świąteczny czas. (wysuwamy do przodu na zmianę nogi)

Chwyćmy swe ręce, podskoczmy w kole (chwytamy się za ręce)

Do przodu (podskok w przód), do tyłu (podskok do tyłu)

i raz dwa, trzy (podskakujemy 3 razy w miejscu)

(zabawę powtarzamy kilka razy)