

## Ruch to zdrowie

Witamy wszystkich po świątach. Mam nadzieję, że stęskniliście się za nami.

Dziś, po świątecznej przerwie i leniuchowaniu, proponujemy trochę ruchu, ponieważ RUCH to ZDROWIE.

### Wyścig

Zaznacz start i metę możesz do tego celu wykorzystać sznurek. Przygotuj kostkę do gry. Zabawa polega na wykonaniu tylu skoków ile pokaże liczba oczek po rzucie kostką. Wygrywa osoba, która jako pierwsza przekroczy metę.

### Most

Do budowy mostu potrzebne będą poduszki. Zadanie polega na przejściu na drugi koniec pokoju nie stawiając nóg na ziemi. Możesz modyfikować trasę przejścia tak żeby stawała się trudniejsza po ukończeniu pierwszego etapu.

Kolejną propozycją na dzisiejszą aktywność jest ruchowa wyprawa w kosmos.

<https://www.youtube.com/watch?v=yfLCMgs9T1Q>