

# Ruch to zdrowie

**W zdrowym ciele, zdrowy duch, każdy Świetlik lubi ruch.  
Kochani, teraz czas na trochę aktywności ruchowej.  
Zapraszamy na „Jarzynową gimnastykę”**

[https://www.youtube.com/watch?v=oD\\_4YBKMKEs](https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKEs)



**Pamiętacie jak w świetlicy bawiliśmy się w „Sałatkę owocową”? Zaproście rodziców i rodzeństwo do wspólnej zabawy. Przypomnę tylko zasady zabawy. Siadamy w kole na krzeselkach. Każda osoba ma przypisaną nazwę jakiegoś owocu.(2 osoby mogą mieć taką samą nazwę) Jedna osoba zostaje bez krzeselka. Na hasło np. jabłka, wstają osoby, które są tym owocem i zamieniają się miejscami. Na hasło „sałatka owocowa” wszyscy zamieniają się miejscami.**

**Bawcie się dobrze 😊**

**Kochani podzielcie się z nami , jak Wy dbacie o swoje zdrowie.  
Zachęcamy do wykonania plakatu pt. „ Moja recepta na  
zdrowie”.**

**[Przesyłajcie zdjęcia prac na nasze maile : elazazirska@gmail.com,](mailto:elazazirska@gmail.com)  
[awywial@sp1.polkowice.pl](mailto:awywial@sp1.polkowice.pl) , [e.kubiak@sp1.polkowice.pl](mailto:e.kubiak@sp1.polkowice.pl),  
[a.borkowska@sp1.polkowice.pl](mailto:a.borkowska@sp1.polkowice.pl), [t.michalska@sp1.polkowice.pl](mailto:t.michalska@sp1.polkowice.pl)**