

14.04.2020

### GRUPA 3

Hello Kids and Parents!

Po świętach macie zapewne dużo energii by spalić wszystkie słodkości jakie pochłonęliście w ciągu tych dwóch dni. Zapraszam do zabawy:

Zaśpiewajcie piosenkę **Follow Me**. Razem z rodzicami pokazujcie ruchy za postaciami z video. Śpiewaliśmy tę piosenkę w przedszkolu więc nie powinniście mieć większych problemów 😊

<https://supersimple.com/song/follow-me/>

Powinniśmy ćwiczyć, żeby być **STRONG and HEALTHY** ;) )

**strong** – silny

**healthy** – zdrowy

Dla tych, którzy chcą poćwiczyć mam trzy propozycje:

Koniecznacie musicie poćwiczyć z Groverem z Ulicy Sezamkowej (on jest naprawdę super wysportowany!). To tylko trzy ćwiczenia: wymachy rąk, bieg w miejscu i podskoki.

<https://www.youtube.com/watch?v=sl86AqV0bvs>

Możecie też poćwiczyć jogę zwierząt. Możecie zamienić się w lwa, ptaszka, małpkę... Spróbujcie!

<https://www.youtube.com/watch?v=C4CaR0syf1g>

A dla profesjonalistów prawdziwy wycisk 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>

Enjoy!