


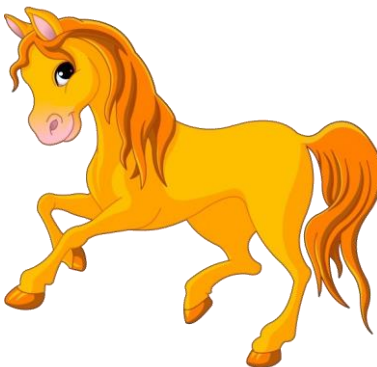




## Zrób tak samo 😊



Przedszkolaku, dzisiaj czeka nas zabawa ruchowa! Przygotuj **kostkę do gry**, dużo dobrego humoru i... zaczynamy!



Twoim zadaniem jest wykonanie rzutu kostką do gry, a następnie wykonanie ruchów przypisanych wyrzuconej liczbie oczek. Jesteś gotowy? Czeka Cię nie lada wyzwanie! 😊



	<p>Usiądź w siadzie skrzyżnym (po turecku), nadymaj policzki i utrzymaj w nich powietrze przez 5 sekund.</p>	
---	--	--

	<p>Przeskakuj powoli z nogi na nogę, równocześnie kłaskając językiem. Ćwicz 10 sekund.</p>	
---	--	---

	<p>Unieś jedną nogę, ciężar ciała utrzymuj na drugiej nodze; język unieś w kierunku nosa. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.</p>	
---	--	---

	<p>Wykonaj 4 przysiady, w trakcie ćwiczeń utrzymuj język za górnymi zębami (na wałku dziąsłowym).</p>	 <p>Piesek też przysiadł 😊</p>
---	---	---

	<p>Wykonaj 5 skłonów z językiem wysuniętym na brodę.</p>	
---	--	---

	<p>Unieś ręce do góry, równocześnie przesuwaj językiem po podniebieniu –od zębów w kierunku gardła. Powtórz ruch języka 6 razy.</p>	
---	---	---

A może spróbujesz wykonać jeszcze inne, bardziej złożone ruchy?

Życzę Ci dobrej zabawy 😊