**Ćwiczenia dla Serafina, Piotrka, Kuby i Miłosza**

**Temat: Czynny wypoczynek na świeżym powietrzu- ćwiczenia**

Załóż maseczkę, chroń swoje i innych zdrowie i życie, wyjdź na dwór tam gdzie możesz: do parku , lasu, na pola, na podwórko.

1. Oddychaj świeżym powietrzem mimo maseczki, wdech nosem i dłuższy wydech ustami.
2. Spaceruj obserwując zmiany w przyrodzie- zobacz jak wszystko rośnie, kwitnie, zieleni się.
3. Posłuchaj jak śpiewają ptaki.
4. Zrób kilka przysiadów ( 5-10)
5. Unieś wysoko ręce do góry, oddychaj i wznieś się na palce a następnie opuść ręce i przejdź na pięty, rób to na zmianę idąc po ścieżce.
6. Wykorzystaj ścieżki na lekki bieg, wykorzystaj schodki do ćwiczeń wchodzenia i schodzenia.



1. Jeśli napotkasz na drodze drzewo, złap je rękoma i zrób kilka wymachów nóg, najpierw prawa 10 wymachów prostej nogi, następnie lewa 10 wymachów prostej nogi.
2. Wymyśl sam kilka ćwiczeń na świeżym powietrzu.