



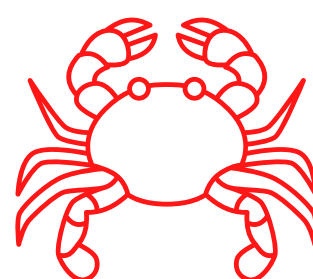
**ZDROWO
I SPORTOWO**

zdrowoisportowo.edu.pl

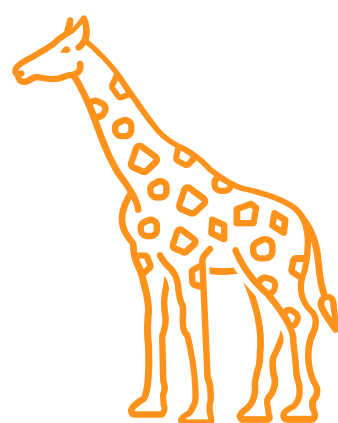
CODZIENNE ĆWICZENIA DLA NAJMŁODSZYCH



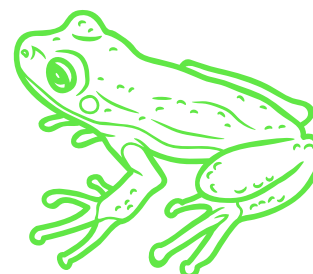
**PORUSZAJ SIĘ JAK
NIEDŹWIEDŹ (1 MINUTA)**



**CHODŹ JAK KRAB (30
SEKUND)**



**SIĘGAJ WYSOKO
JAK ŻYRAFA, RĘCE
DO GÓRY I IDŹ NA PALCACH
(30 SEKUND)**



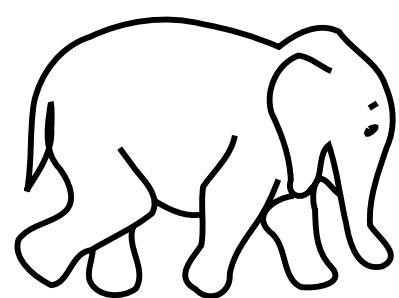
**SKACZ JAK ŻABKA
(10 RAZY)**



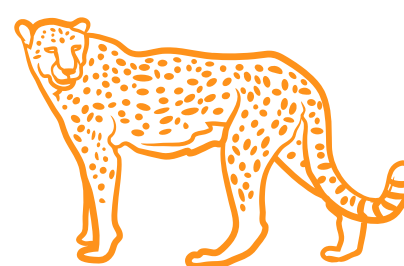
**CHODŹ JAK PINGWIN
NA PIĘTACH
(30 SEKUND)**



**JAK DŁUGO
POTRAFISZ STAĆ NA
JEDNEJ NODZE JAK
FLAMING?**



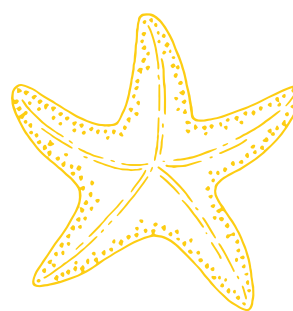
**IDŹ JAK SŁOŃ, DUŻE
KROKI (30 SEKUND)**



**BIEGNIJ JAK GEPARD
(2 OKRĄŻENIA)**



**FRUWAJ JAK PTAK
(2 OKRĄŻENIA)**



**SKOKI ROZGWIAZDY
(10 RAZY)**

Patronat
Honorowy



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki

Patronat
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Erasmus+