

Noworoczna Zumba

09 lutego „Jedyneczka” bardzo aktywnie rozpoczęła dzień. W ramach realizacji programu autorskiego „Jedyneczka w ruchu z muzyką w uchu” (O. Małkiewicz, H. Kłyś) uczestniczyliśmy w „Noworocznej Zumbie”, którą poprowadziła dla nas Pani Daria Bejm wraz z trzema uczennicami Szkoły Podstawowej nr 1 w Ozimku i Panią Karoliną Gawlik.

Zumba to niesamowite połączenie tańców latynoamerykańskich z aerobikiem. Tajemnicą jej jest to, że pozwala uwolnić energię, rozładować stres i napięcie, a zarazem poprawić kondycję. Na naszym spotkaniu każdy uczestnik (nie tylko przedszkolak ale i personel) świetnie się bawił, a przy tym doskonalił formę fizyczną. Jak wiemy już od dawna „w zdrowym ciele zdrowy duch”!

Zachęcam wszystkich do regularnego ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu. Nieważne czy wybieriecie Zumbę, aerobik, taniec czy bieganie. To nie ma znaczenia, nawet krótki spacer poprawi nasze zdrowie i poprawi nam humor.

Zapraszam do galerii, zamieszczam zdjęcia z rozgrzewki, Zumby i rozciągania. Może będą dla Was inspiracją do zabaw z dziećmi w domu.

Opracowała: Olga Małkiewicz

Zdjęcia: Olga Małkiewicz