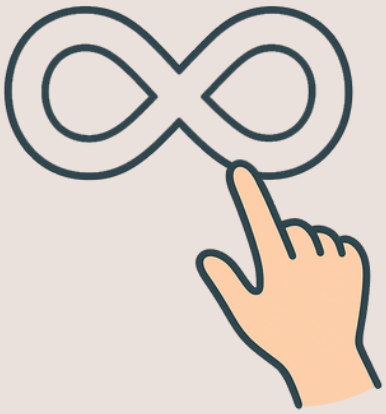
włącz_
POPOJUT RZE

RUSZAM SIĘ













Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

włącz_
POPOJUTRZE

RUSZAM SIĘ

RYSUJĘ ÓSEMKI

Unoszę rękę i rysuję w powietrzu znak nieskończoności. Robię to najpierw jedną ręką, potem drugą.

DOTYKAM KOLAN

Prawy łokieć przykładam do lewego kolana, lewy łokieć do prawego, naprzemiennie, w miejscu.

LUBIĘ SWOJE RAMIĘ

Kładę lewą dłoń na prawym ramieniu, a prawą na lewym i delikatnie poklepuję, przechodząc do klatki piersiowej, szyi i z powrotem.

PŁYWAJĄCY REKIN

Wyciągam ręce przed siebie i wykonuję powolne, duże okrążenia, imitując płynięcie rekina.

WSTRZĄS TRZĘSIENIE

Wstaję i potrząsam całym ciałem, od dłoni, przez ramiona, aż po stopy, zrzucając z siebie zmęczenie.

IDĘ JAK SŁOŃ

Wysoko podnoszę kolana i tupię stopami w miejscu – ciężkie, głośne kroki.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | SENSE