ВО ЗДРАВО ТЕЛО- ЗДРАВ ДУХ

Навечер легнувате и заспивате

Наутро се будите

Почнете со вежби за правилно развивање на телото

Вежби за обликување на телото на столица. Кликнете на дадениот линк:

https://www.youtube.com/watch?v=EmQiYIHrFDI

По можност вежбите да се прават 3 пати во неделата секое утро.

Игра – куглање (ако немате во моментот куглички можете да искористите мали и пластични шишенца од вода)

-

Наставник

Атанасова Станкица