

# **W zdrowym ciele, zdrowy duch**

**marzec 2026 r.**

Gimnastyka w przedszkolu to zabawy ruchowe, które stanowią nieodłączną część przedszkolnych zajęć. Dla dzieci stanowi nie tylko formę rozrywki i okazję do rozładowania nagromadzonej energii, ale także wspiera samoregulację oraz wpływa na rozwój fizyczny i poznawczy.

**Ruch jest bardzo ważny dla wszechstronnego rozwoju dzieci.**