

Linker til fysisk aktivitet:

Her legger vi fortløpende ut linker til fysisk aktivitet med ditt barn. Husk at alle barn er vant til tid hver dag hvor de får utfolde seg fysisk, dette er viktig nå også.

Dans med barna på JustDance på YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg

Søk på «**CJ the workout kid**» på YouTube. Han er ung og har ordentlige treningsopplegg. Husk at det ikke skal gjøre vondt og gjøre noen av disse øvelsene. Hvis det gjør vondt, stop med øvelsen og finn en annen øvelse. Han snakker på engelsk, spør voksne om hjelp til å oversette hvis du trenger det.

Yoga for barn.

Veldig enkel, 4 øvelser og de snakker på norsk.

https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg

Denne er på engelsk, så voksne kan være med å oversette. Her får vi øve på yoga samtidig som vi lærer litt om gårdsdyr 😊

https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg