



## پروانه کوچولو

سلام بچه های گل، امیدوارم عالی باشید. امروز می خواهیم به یک پروانه تبدیل شویم. پروانه ای که کنار بوته گل ها می نشیند و سرود زیبایی می خواند.



نازمن صفائیان

اول صاف و محکم بایست. پاها کنار هم، دست ها را کنار بدنت قرار بده. حالا پیر بالا! هم زمان پاها را باز کن و دست هایت را از کنار بپر بالا تا بالای سرت، مثل بال های یک پروانه.

وقتی دوباره روی زمین می آیی پاها را ببند و دست هایت را بیار پایین، مثل حالت اول.

این کار را چند بار پشت سر هم انجام بده. هر بار که می پری، انگار یک پروانه ی کوچولو می شوی که می خواهد پرواز کند! این حرکت به قلبت کمک می کند تند تر و قوی تر کار کند، مثل یک طبل شادی که با انرژی می کوبد!

ضربان قلبت بالا می رود، خون در رگ هایت سریع تر می چرخد و کلی انرژی می گیری.

بال بزن ای پروانه ی شاد و قشنگ!

