

Děti, pohádka a cvičení? Myslíte si, že to nejde? Budete si číst pohádku a u toho protáhnete své tělíčko. Tak ať se vám to líbí.

SLUNÍČKOVÁ POHÁDKA

motivace

Motýlek odletěl tak rychle, že si nevšiml v trávě malého mravence, jak nese těžkou kládu. Ta byla tak těžká, až se mravenečkovi prohýbala záda.

popis

- vzpor klečmo
- s výdechem vzpor klečmo ohnutě
- s nádechem vzpor klečmo prohnutě

Na cestě k mraveništi se málem srazil se žížalou. „Pusť mě, uteč z cesty“, zvolal na ni mravenec. Žížala se zakroutila, udělala z těla stříšku a nechala projít mravenečka pod svým tělem.

- vzpor klečmo
- vzpor stojmo

Sluníčko si také chtělo zahrát s mravencem na tunel. Zašimralo ho paprskem na chodidle. Mravenec se opřel o nohy a nadzvedl zadeček. To se sluníčko nasmálo.

- leh skřímo
- s nádechem zvednout pánev a dolní část trupu od země

Sluníčko polechtalo mravence na druhém chodidle. Ale marně. Mravenec se jen převrátil na bok. „To je dobrý nápad,“ řeklo si sluníčko a zachumlalo se do červánkových peřinek.

- leh na boku skřímo

My spát nebudeme. Pomalu vstaneme a všichni společně sluníčku zamáváme.

CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



Znáte děti, páničku a sluníčku? Já vám někdy zazpívám a vy si můžete vybrat tu nejhezčí, kterou se naučíme. Když nalepíme žluté proužky na připravený žlutý kruh, vyrobíme si sluníčko a vyzdobíme si třídu i šatnu, aby nám sluníčka svítila celý den.