

„Motýli, čápi, žáby“ (Cvičíme s malými dětmi, str. 62):

Děti běhají volně po prostoru, využívají celé plochy. Na povel:

motýli!

se zastaví a mávají pažemi - napodobují křídla motýlů. Po chvíli se děti opět rozběhnou. Na povel:

čápi!

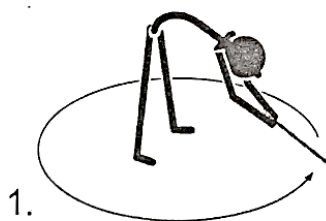
se děti postaví na jednu nohu. Opět se po chvíli rozběhnou. Na povel:

žáby!

si děti ihned dřepnou, kolena dají od sebe. Hra se opakuje v různém pořadí.

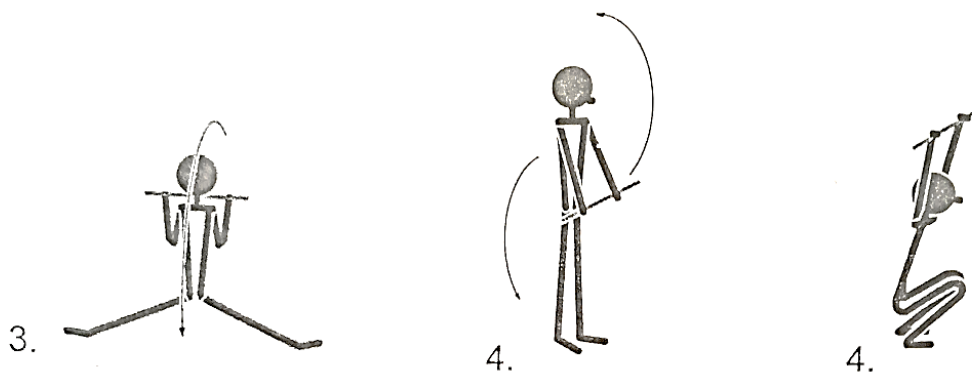
Cvičení s pomlázkou:

1. V předklonu držíme pomlázku oběma rukama. Kroužíme trupem, pomlázka se stále dotýká země.



2. Dřep na pomlázce, rukama držíme pomlázku. Zvedáme pánev, kolena protlačujeme dozadu- zpět.

3. Sed roznožný, pomlázku držíme v připázení skrčmo za krkem. Snažíme se provádět předklony



4. Stoj, pomlázku držíme před tělem. Dřep, vzpažit- zpět.

5. Jednou rukou přidržíme pomlázku. Pustíme- přednožením přešvihneme jednou- totéž druhou nohou



Děti sedí ve zkříženém sedu, tleskají do rytmu říkadla:

*U potoka roste kvítí,
říkají mu petrklíč,
na koho to slovo padne,
ten musí jít z kola pryč.*