

POHYBOVÉ CHVILKY

Cviky na protažení s básničkou

1.

Když já se natáhnu,	-stoj na špičkách, vzpažit
až na strop dosáhnu.	
když já se skrčím,	-dřep
do výšky skočím.	-výskok
Když já se zatočím,	-točení kolem vlastní osy
celý svět roztočím.	
Když já si sednu,	-sed (na židli, zem)
ani se nehnu.	

2.

Hopky, hopky, nožičky,	-poskoky snožmo
skáčou jako žabičky.	
Dáme nohy k sobě,	-stoj spatný
cvičí ruce obě.	-vzpažit, upažit, vzpažit, upažit
Velké kruhy,	-ramenní oblouky
malé kroužky,	-loketní oblouky
utíkají (poskakují) rychle nožky.	-běh (poskoky na místě)
Cupy, cupy, všichni hned,	-běh drobnými krůčky
sedneme si na zadek.	-sed

3.

Zamáváme,	-máváme v zápěstí
zatleskáme,	-tleskání
na lavici ruce dáme	-správný sed

a **pozorně posloucháme.**

4.

Hlava, ramena, kolena, palce,

-dotýkáme se jmenovaných částí těla

kolena, palce, kolena, palce,

-kolena, palce u nohou

hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa, nos.

Břicho, záda, ruce, nohy,

ruce, nohy, ruce, ruce, nohy,

břicho, záda, ruce, nohy,

oči, uši, pusa, nos.

Zamáváme, zatleskáme

ruce v bok si pěkně dáme,

zamáváme, zatleskáme, zatočíme se.

Uděláme okénko,

-ruce spoj nad hlavou

do okénka kuk a už ani muk.

5. **Brambora**

Koulela se ze dvora,

-motáme rukama klubíčko

tákhle velká brambora.

-zvedneme ruce nad hlavu

Neviděl, neslyšela,

-zakryji oči, uši

spadla na ní závora.

-mávnou rukou

„Kam koukáš, ty závoro?“

-udělám „ty ty ty“

„na tebe ty bramboro.

-ukáží na sebe

Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák!“ -dlaněmi tleskám o sebe