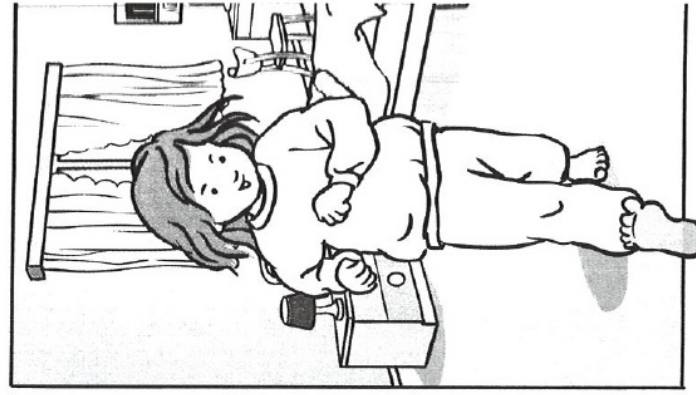
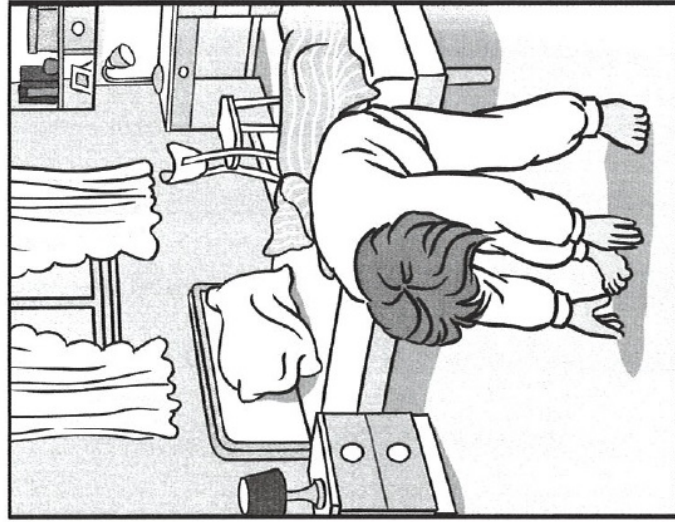
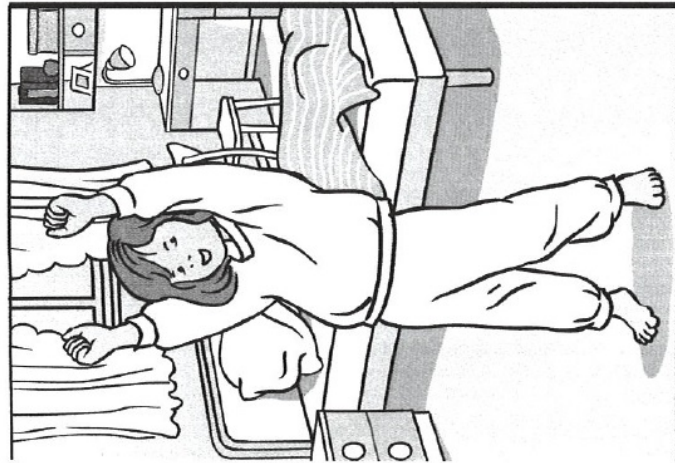
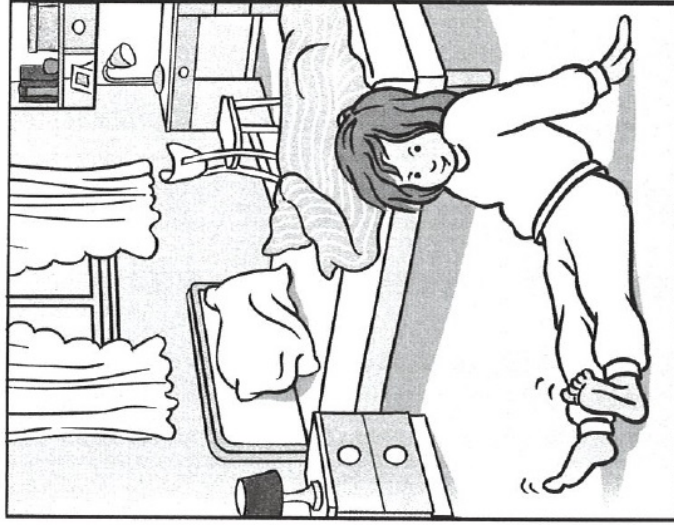


RÁNO

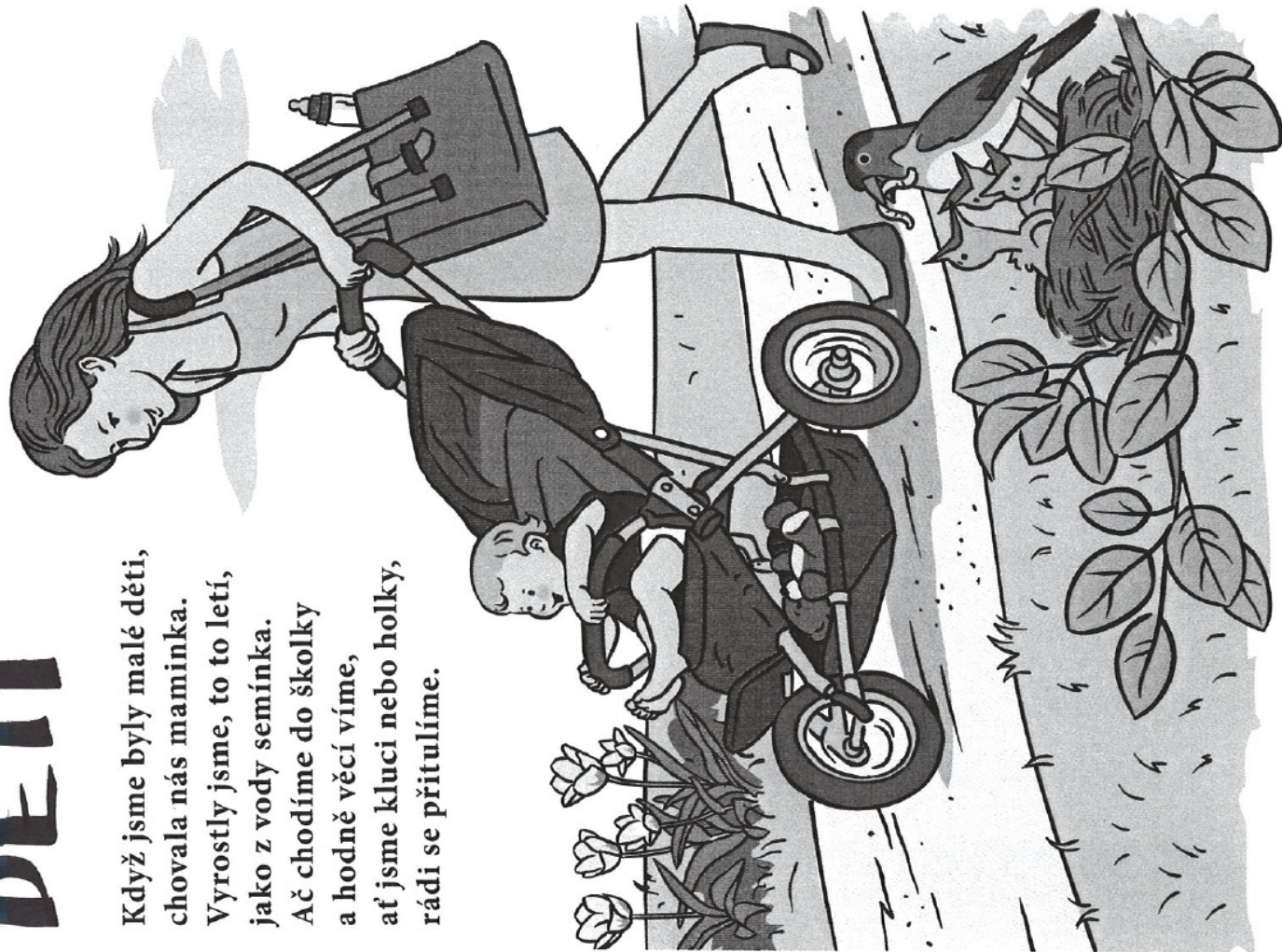
Když ráno vstanu,
hned se protáhnu.
Pak se v pase ohnu,
země rukama se dotknu,
na zem si sednu
a nohy natáhnu,
špičky napínám a krčím.
Potom si dřepnu,
do výšky skočím
a na snídani rychle běžím.

(cvičíme podle říkanky)



DĚTI

Když jsme byly malé děti,
chovala nás maminka.
Vyrostly jsme, to to letí,
jako z vody semínka.
Ač chodíme do školky
a hodně věcí víme,
ať jsme kluci nebo holky,
rádi se přitulíme.

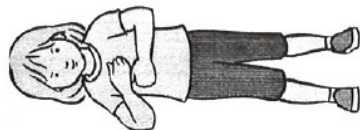


1



Když jsme byly malé děti,
chovala nás maminka. (dřepíme,
rukama naznačujeme, že chováme miminko)

2



Vyrostly jsme, to to letí,
jako z vody semínka.
(pomalu se zvedáme do stojce)

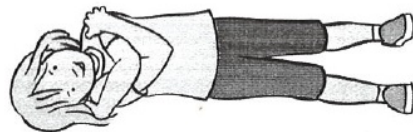


3 Ač chodíme do školky a hodně věcí víme,
(pochodujeme na místě)



4

ať jsme kluci nebo holky,
(skokem roznožíme a ruce nad hlavou m.
pažíme – vytváříme „X“)



rádi se přitulíme.

5 (obejmeme se – buď rodič s dítětem, nebo jen rukama naznačíme,
že někoho objímáme)

Počásí

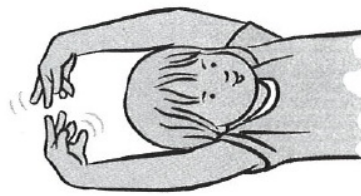
Přiletěl jak drak
velký černý mrak.
Nad námi se zastavil,
spršku na nás vypustil.
Pak se jenom zatočil,
na další pouť odkvačil.
Sluníčko vysvitlo zas,
viděli jsme plno krás:
poupátka se rozevřela,
sluníčku se uklonila.



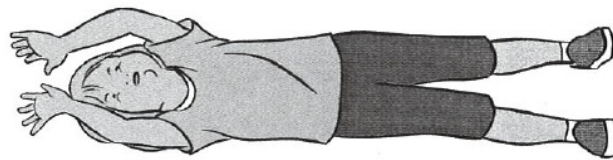
1 Přiletěl jak drak
(běháme do kruhu)



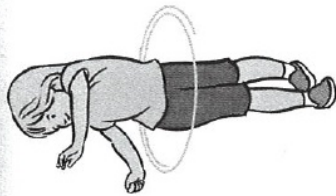
2 velký černý mrak.
(zastavíme se a rukama ukazujeme velké kolo)



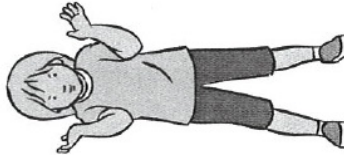
4 spršku na nás vypustil.
(pohybujeme prsty, jako že prší)



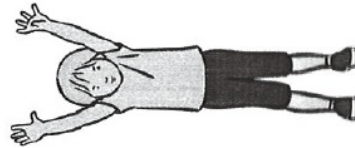
3 Nad námi se zastavil,
(stojíme, ruce máme nad hlavou)



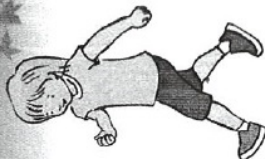
5 Pak se jenom zatočil,
(zatočíme se dokolečka)



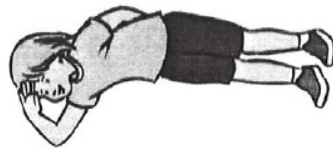
7 Sluníčko vysvitlo zas,
(zastavíme se, ruce natahujeme a křičíme)



9 poupátka se rozevřela,
(zvedáme se ze dřevu a ruce zvedáme nad hlavu)



6 na další pouť odkvačil.
(běháme do kruhu)



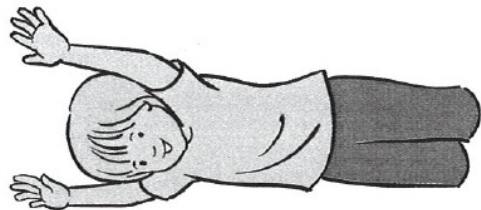
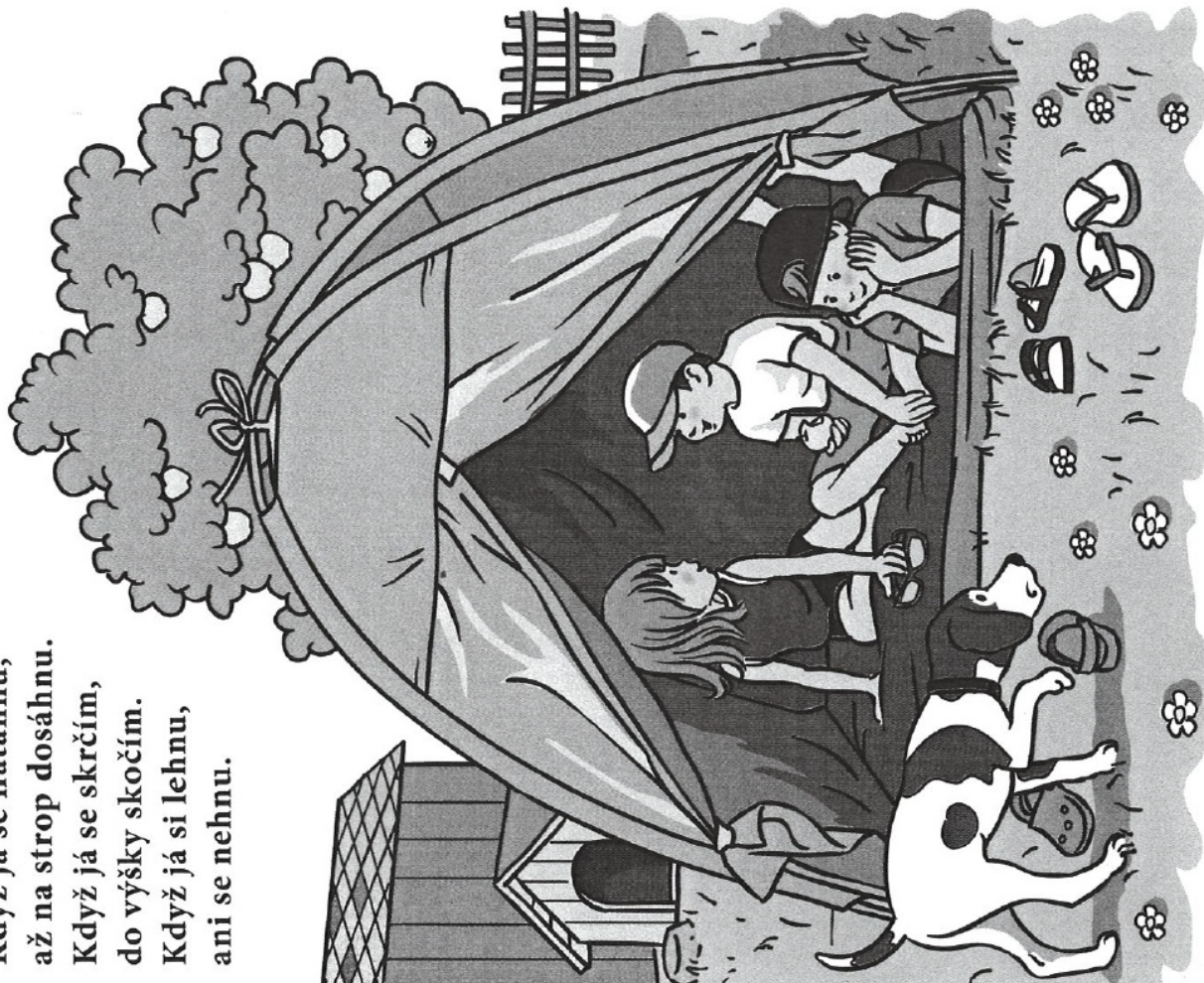
8 viděli jsme plno krás:
(ruku dáme nad oči, jako když se rozhlížíme)



10 sluníčku se uklonila.
(ukloníme se)

KDYŽ SE NATAHNU

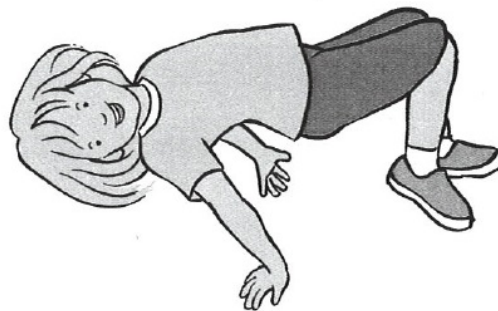
Když já se natáhnou,
až na strop dosáhnou.
Když já se skrčím,
do výšky skočím.
Když já si lehnu,
ani se nehnu.



1 Když já se natáhnou, až na strop dosáhnou.
(stoupneme si na špičky a ruce vzpažíme)



2 Když já se skrčím,
(dřepneme si)



3 do výšky skočím.
(vyskočíme)



4 Když já si lehnu, ani se nehnu.
(lehneme si)