

Zábavné cvičení s Křemílkem a Vochomůrkou

Kdo si dělá rozcvičku,
ten je zdravý jako rybka.
Ten má dobrou kondičku,
nesklátí ho žádná chřipka.

Tak, kamarádi, směle do toho! 😊

Domeček

**Byl jednou jeden domeček,
v tom domečku stoleček.**

**Na stolečku mistička,
v té mističce rybička.**

**Rybku snědla kočička,
pak se napila mlíčka,**

a byla jak kulička.

(klekneme si a z rukou uděláme nad hlavou stříšku)

(uděláme kočičku s rovnými zády)

(prohneme záda)

(lehne si na břicho, ruce podél těla, zvedneme do vzduchu hlavu a nohy)

(uděláme nahrbenou kočku)

(sedneme si na paty, ruce napřáhneme dopředu, opřeme je o zem
a pomalu slízáváme jako mlíčko s prohýbáním páteře)

(lehne si na bok a rukama přitáhneme kolena co nejvíce k tělu)

Na výlet

**Na výlet my jdeme spolu,
do kopce a z kopce dolů.**

**Utíkáme z kopce klusem,
jak když jedem autobusem.**

**Utíkáme, utíkáme,
na nikoho nečekáme.**

**Z výletu už nemůžeme,
nožičkám my pomůžeme.**

**Jeden krok a druhý krok,
takhle půjdeme domů rok.**

(stojíme a přešlapujeme na místě)

(2x do dřepu a vztyk)

(rozběhneme se po místnosti)

(v běhu rukama předvádíme točení volantem)

(stále běháme)

(běháme a kroutíme hlavou - "ne ne")

(běh zpomalujeme, až úplně zastavíme)

(předkloníme se a chytíme nohy za kotníky)

(takto chodíme po místnosti)