

Ika, tika, gymnastika



Ika, tika gymnastika, zhlboka sa dobre dýcha.

(v stoji spojnom, upažiť pokrčmo, 2x hmit, upažiť)

Raz - dva, raz - dva, na ornici brázda,

(pochod na mieste, zdôrazniť prácu paží a držanie tela)

po nej drobčí jarabica a na konci otočí sa.

(chôdza na mieste po špičkách, otočka)

Vysoko je slnko, hlboko je zrnko,

(stoj spojný, vzpažiť von, drep)

cez rieku je most, cvičili sme dosť !

(stoj rozkročný, upažiť, tleskanie vo vzpažení).



Pláva kačka po jazere



Pláva kačka po jazere,

(stoj spojný v upažení mávať rukami)

vo vode si šaty perie,

(stoj rozkročný, predklon, znázorniť pranie)

rybky sem a rybky tam

(stoj rozkročný, tieskanie dlaní vpravo, vľavo)

ja vás všetky pochytám.

(stoj rozkročný, z upaženia prekrížiť ruky na prsiach).

Prišiel káčer, tapi, tapi

(chôdza na mieste, tieskanie)

do zobáka rybku lapí,

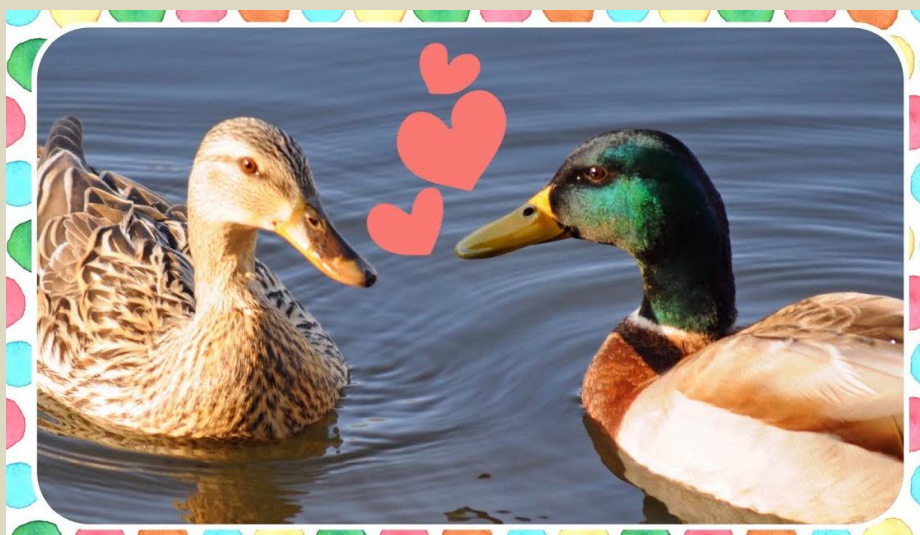
(dlaňami v predpažení znázorniť zobák)

ukláňa sa krásavec,

(hlboký predklon)

volá kačku na tanec.

(ruky vbok, otáčanie, poskoky na mieste).



Riekanka

Les



Ideme, ideme do lesa, zlámali sa nám kolesá, *chôdza v kruhu*
ideme, ideme ako vlak, *chôdza v kruhu, striedavo skrčiť ruky predpažmo,*
rýchlejšie letíme, ako vták. *beh – upažiť (lietanie).*

Už sme v lese, tu sú stromy,

(chôdza po priestore)

jeden tu a tu druhý.

(stoj spojný – upažiť pravou, potom upažiť ľavou rukou)

Vetrík kýva vetvami,

(stoj rozkročný úklony)



vtáčik letí nad nami.

(stoj spojný, pažami znázorniť krídla)



Skáče malý zajko v lese,

(poskoky v drepe vpred – rukami znázorňovať uši)



veverička orech nesie.

(stoj spojný- striedať poskoky na ľavej a pravej nohe)



Medvedík sa prevaľuje,

ku spánku sa pripravuje.

(ľah na chrbát - prevaľovanie, ľah - relaxácia).



Relaxácia po cvičení

Vtáčiky v zime



Pri kŕmidle zavčas rána, vtáčiky sa stretli,

(utvorí kruh, držia sa za ruky v upažení)



po príchode hospodára, do vysoka vzlietli.

(stoj spojný, upažiť, rukami napodobňovať krídelka)

Potom zob hneď doprava, opačne zas doľava.

(ruky vbok podrep a natočenie sa doprava, potom doľava)

A keď mali plné bruško, do búdky sa schovali a tam
tíško chumelicu, pod strieškou vždy prespali.

(klak spätný, schúliť sa a zkludniť).

