

PŘÍKRYLOVÁ MILADA PLUS s.r.o.



BAREVNÉ KAMÍNKY:  
**CVIČÍME S POHÁDKOU**  
V INTEGROVANÝCH BLOCÍCH  
ukázka praktického realizování RVP PV

Autor: Mgr. Tomáš Studenec, Petra Bednaříková  
Illustrace: Gabriela Přikrylová



PRŮPRAVNÁ A FORMATIVNÍ CVIČENÍ PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU  
MOTIVOVANÁ POHÁDKOVÝM PŘÍBĚHEM

# OBSAH

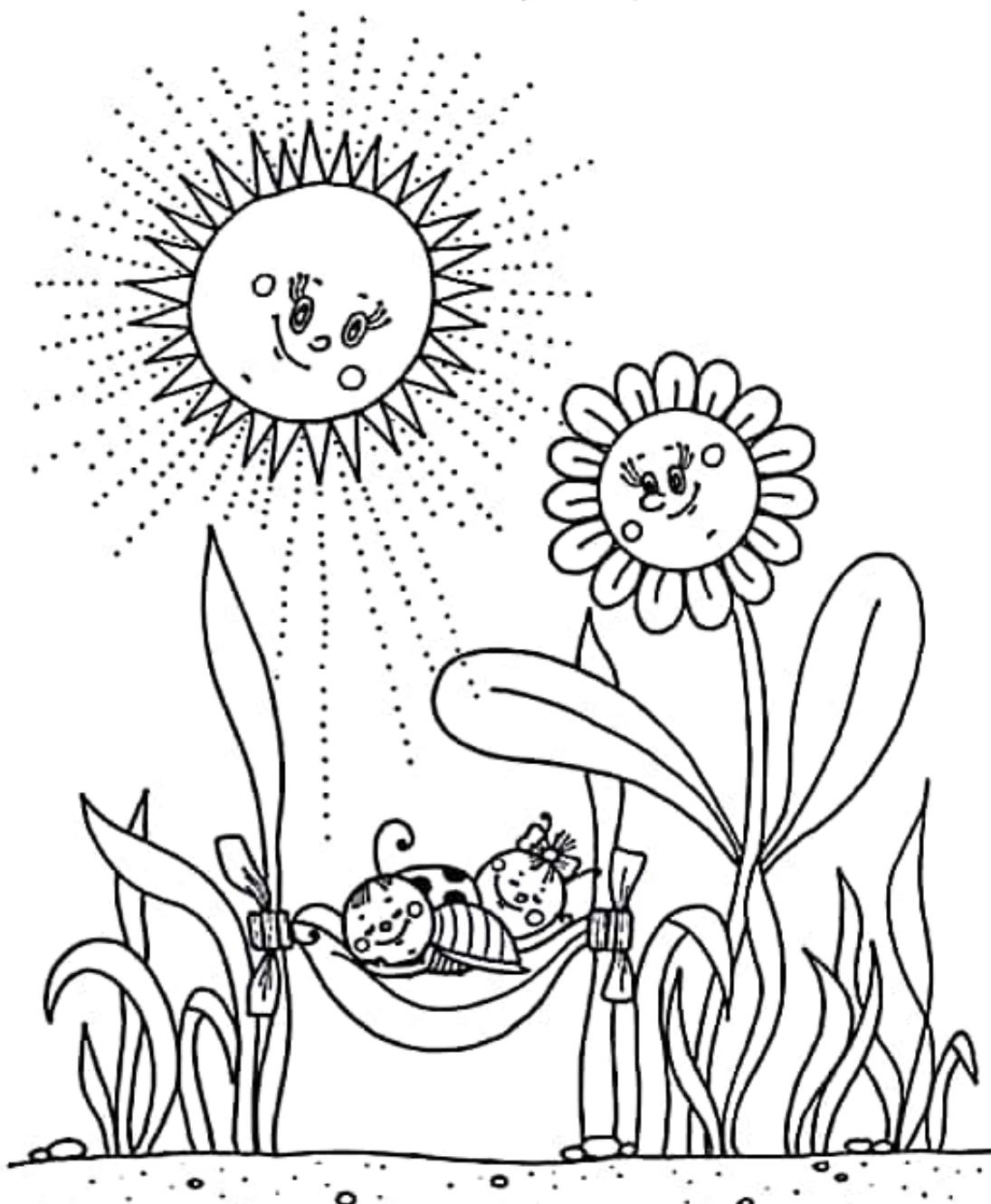
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
JARNÍ PŘÍRODU, ŽIVOT V TRÁVĚ, RŮST ROSTLIN .....	str. 5
BROUHÁDKA	
JAK SLUNÍČKO VSTÁVALO	
SLUNEČNICE	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
KVĚTINY A VČELIČKY .....	str. 15
JAK SE MEDVÍDEK PŮ VYDAL ZA MEDEM	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
POZNÁVÁNÍ PŘÍRODY, DROBNÝCH ŽIVOČICHŮ, HMYZU .....	str. 19
DOKONALÁ PROMĚNA	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
ZDRAVÍ A ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ NÁVYKY .....	str. 23
HLOUPÝ HONZA	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
POHÁDKOVÉ PŘÍBĚHY S POVÍDÁNÍM I DRAMATIZACÍ .....	str. 27
O VELIKÉ ŘEPĚ	
POHÁDKA O PALEČKOVÍ, KTERÝ VYROSTL	
POHÁDKA Z DALEKÉ INDIE	
STRAŠIDELNÁ POHÁDKA	
BUDULÍNEK	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
DOMÁCÍ MAZLÍČKY A VOLNĚ ŽUJÍCÍ ZVÍŘATA .....	str. 39
ZAKUTÁLENÉ KLUBÍČKO	
POHÁDKA O KOČÍČCE	
ZAJÍČEK UŠÁČEK	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY, DOPRAVU A SILNIČNÍ PROVOZ .....	str. 45
VLÁČEK MOTORÁČEK	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
STŘÍDÁNÍ DNE A NOCI, MĚSÍC A HVĚZDY .....	str. 48
ZÁŘIVÁ HVĚZDIČKA	
SLUNÍČKOVÁ POHÁDKA	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
ŽIVOT ZVÍRÁTEK V ZOO A NA RŮZNÝCH SVĚTADÍLECH .....	str. 53
BOB A BOBEK V ZOO	
OPIČKA Z DŽUNGLE	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
ZIMNÍ OBDOBÍ, POČASÍ V ZIMĚ .....	str. 59
JAK KŘEMÍLEK S VOCHOMŮRKOU TOPILI V PAŘEZOVÉ CHALoupce	
ZIMNÍ POHÁDKA	
Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:	
POVOLÁNÍ A ŘEMESLA, VODNÍ TOKY .....	str. 64
VODNÍ MLÝN	

Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:

## **JARNÍ PŘÍRODU, ŽIVOT V TRÁVĚ, RŮST ROSTLIN, ...**



V trávě právě narodil se brouček,  
malinkatý broučkův klouček.  
Také jeho dceruška  
sedmitemná beruška.  
Když jarní sluníčko zem zahřeje,  
i květinka se na nás usměje.  
Tak se dobře podívej  
a o všem si s námi povídej!



# BROUHÁDKA

*motivoce*

**Narodil se malý brouček. Nejdřív byl docela malinký, ale rostl jako z vody.**

*popis*

- podpor na předloktích klečmo sedmo ohnuté (míček před tělem)
- krok, skrčit vzpažmo dovnitř (stříška)
- krok na P/I, vzpažit

Když trochu povyrostl, začal se rozhlížet po světě. Svět byl opravdu velký a krásně barevný.

- mírný sloj rozkročný, vzpažit
- snádechem hrudní záklon s mírným záklonem hlavy
- s výdechem hluboký ohnutý předklon (dotyk míčku)

Potom si začal prohlížet sebe. Objevil, že má křídla. Nejprve byla docela malá a brouček s nimi zkusil párkrtá zamávat.

- sloj rozkročný, skrčit upažmo
- kroužení rameny

Po cvičení mu křídla trochu povyrostla. Mával s nimi nejprve pomalu a pak i rychleji.

- sloj rozkročný, vzpažit
- upažením připažit a zpět (opakovat)

*provedení cviku*

*Pomůcky: malý míček*



# BROUHÁDKA

*motivace*

Brouček si složil křídla na záda  
a zkoušel, jestli se mu podaří letět.  
Se složenými křídly létat nešlo.

*popis*

- stoj rozkročný, zapažit dovnitř, spojít ruce, nádech nosem
- s výdechem hluboký ohnutý předklon, zapažit vzhůru (opakovat)



Brouček objevoval dál. Na co má  
asi nožičky? Jednu nohu natáhl  
před sebe, postavil ji na špičku  
a na patu a ještě jednou.

- stoj přednožný P (L), chodidlo střídavě na patě a na špičce nebo ve stojí na P (L) míčkem masírovat chodidlo



Pak si brouček vymyslel něco moc  
těžkého. Napnul nohu před sebe  
a chytal se za špičku. To stejné  
zkusil i s druhou nožičkou.

- s výdechem hluboký předklon ve stojí rozkročném P (L) vpřed, výdrž



Bylo to opravdu moc těžké. Brouček  
raději skrčil nohu a rukama ji  
přitáhl až k bradě. S druhou nožkou  
mu to šlo lépe.

- mírný stoj rozkročný, skrčit přednožmo P (L)  
- přitáhnout koleno k hrudi (udržet rovnováhu!)



# BROUHÁDKA

*motivace*

Brouček si lehl na záda, nohy si opřel o kamínek a chvílkou odpočíval. Čas od času zvedl hlavu, aby se podíval, jestli je v bezpečí.

*popis*

- leh, ruce v tyl (míček mezi chodidla)
- s výdechem předklon hlavy (podívat se na špičky), výdrž

*provedení cviku*



Když ležel na zádech, napadlo ho vzít kamínek mezi chodidla a houpat ho. Držel kamínek pevně, aby mu nespadl na nos a po chvíli ho opatrně položil.

- sed skrčmo (míček mezi chodidla)
- leh vznesmo a zpět do VP



Brouček už byl dost velký a silný, a tak se po krátkém odpočinku vydal na cestu do světa.

- ze sedu přes dřep pomalu stoj spojny



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



Děti, pojďme na vycházce objevovat život v trávě. Třeba také uvidíme nějakého broučka nebo berušku. Kdo z vás ví, na co budeme dát pozor?

Můžeme si zahrát na detektivy. Přinesla jsem vám zvětšovací prohlížečí sklenička - lupy a také sešítky a tužky. Můžete si do sešítku nakreslit všechno, co v trávě uvidíte a můžeme si potom o všem vyprávět.

# JAK SLUNÍČKO VSTÁVALO

*motivace*

Sluníčko odpočívalo celou noc v pelíšku a bylo mu v něm tuze dobře.

*popis*

- podpor na předloktích klečmo sedmo ohnute (čelo na podložce)
- klek sedmo, ruce na koleno

Pomůcky: sluníčko z barevného papíru

provedení cviku



Ráno se pomalu probouzelo. A vstávat muselo i sluníčko, aby probudilo všechny spáče. Moc se mu ale vstávat nechtělo, proto vypustilo na oblohu nejprve jeden paprsek a za chvíli i druhý...

- v kleku sedmo vzpažit, otočit trup v P a v L
- přejít do kleku a vzpažit postupně P a L



Ale to bylo málo. Všechny stromy, květiny i zvířátka ještě spaly. I děti v postýlkách vůbec nevěděly, že je čas vstávat. Proto sluníčko ukázalo na zem postupně 4 paprsky.

- vzpor klečmo
- s nádechem předpažit P (L), s výdechem zpět do VP
- vzpor klečmo, zanožit P (L)



Nikdo se ale neprobudil. Sluníčko vykročilo z pelíšku a dva spojené paprsky se objevily na obloze.

- klek na P (L), vzpažit dovnitř, spojit dlaně



# JAK SLUNÍČKO VSTÁVALO

*motivace*

„Jejda, to je zima“, řeklo sluníčko a rychle se vrátilo do svého pelíšku.

*provedení cviku*



*popis*

- podpor na předloktích klečmo sedmo ohnute (čelo na podložce)

Po chvíli se osmělilo a přece jen vystrčilo z pod peřiny nejprve jednu a pak druhou nožku.



- z podporu na předloktích klečmo sedmo ohnute  
- přes klek sedmo sed a leh

Sluníčko si řeklo, že namaluje na oblohu duhu, aby vytáhlo všechny spáče z postýlek. Lehlo si na záda, namočilo nožky do žluté a oranžové barvy a nakreslilo nad sebou velikou duhu. Namočilo nožky do červené a modré barvy a přimalovalo duze další dva pruhy.



- v lehu přednožit L a položit DK v P (stejně opakovat pro P DK)

Naposledy se sluníčko v postýlce protáhlo jako luk, sedlo si a rozzářilo se na obloze v plné kráse.



- v lehu skrčmo zpevnit tělo a s nádechem zvednout pánev nad podložku, s výdechem uvolnit

# JAK SLUNÍČKO VSTÁVALO

*motivace*

**Porozhlédlo se po obloze a lehce se položilo na nejbližší obláček.**

*popis*

- leh, paže podél těla, s nádechem upažením (předpažením) vzpažit, s výdechem zpět do VP

*provedení cviku*



Svými paprsky zahřívalo každou květinu, travíčku, odráželo se v hladině rybníka, třpytilo se v každé kapce rosy jako diamant. A zářilo tak silně, že všude kam nakouklo, bylo příjemně teplo a děti mohly pod jasnou modrou oblohou odpočívat.

- leh na P [U boku skrčmo (uvolnění svalového tonusu, klidové dýchání)]



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Děti, kdo větší, proč máme sluníčko všechni tak rádi? Protože svítí na celý svět, na všechny květiny, zvířátka a lidi a jeho světlo přináší každému radost, zdraví a dobrou náladu. A vše, jak vzniká na obloze duha? Pojdíme si ji namalovat! A kdo nebude chtít, může si s barvami jen tak hrát a malovat.*



# SLUNEČNICE

*motivace*

**Sníh se někam vytratil, sluníčko začalo konečně hrát, a tak se země brzy prohrála a tráva zazelenala.**

*popis*

- sed skrčmo zkřížný, ruce na kolena (rovno záda, ramena tlačit dolů!)

*provedení cviku*



**Mezitím se ve svém domečku pod zemí probudilo maličké semínko a začalo se rozhlížet po svém obydlí.**

- sed skrčmo zkřížný
- otáčet trup v Pa v L



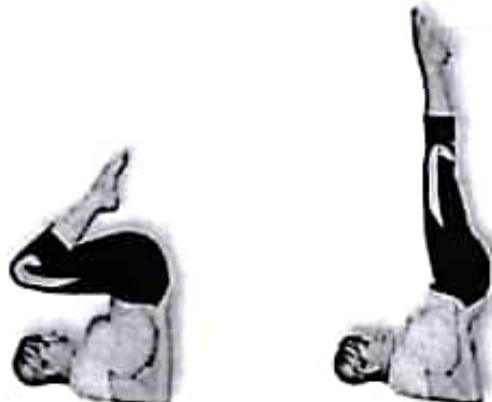
**Najednou si však uvědomilo, že už je mu v domečku nějak těsně, a tak se rozhodlo podívat se nahoru za sluníčkem. Aby ho vít někam neodvál, začalo do půdy zapouštět první kořinky.**

- sed roznožný
- s výdechem hluboký předklon, dlaně na nárt, výdrž, zpět do VP



**Mezitím na obloze hřálo sluníčko a stále víc volalo maličké semínko k sobě. Semínko to dobře slyšelo, a tak začalo růst.**

- ze sedu stoj na lopatkách skrčmo
- stoj na lopatkách (špičky směřují vzhůru!)



# SLUNEČNICE

*motivoce*

Nejprve se dostalo jen kousek nad zem a zkoumalo čerstvou trávu a další malé kytičky. A jak tak nasávalo čerstvé jamí vůně, začaly mu rašit lístečky a rostlo a vytahovalo se.

*popis*

- zpět do vzporu vzadu sedmo skrčmo
- přes vzpor dřepmo (pomalý) stoj mímě rozkročný

Z malého semínka vyrostla krásná žlutá slunečnice, která se usmívá na celý svět a otáčí se za sluníčkem.

- mímý stoj rozkročný
- upažit, dlaně vzhůru, oláčet trup v P a v L

Jednou se na obloze objevil velký mrak. Sluníčko se ho zaleklo a schovalo se za kopec.

- svýdechem uvolněný podílep mírně rozkročný s předklonem hlavy, paže volně podél těla

To se slunečnici tuze nelíbilo. Byla z toho celá zvadlá. Začala přemýšlet, jak zlý mrak zahnat. Napadlo ji, že zavolá vítr, aby mrak odehnal. „Větře, větríčku,“ prosila vítr, „zafoukej a odezeň z oblohy ten velký černý mrak!“ Přihnal se vítr, pročesal slunečnici listy a vyletěl vzhůru k obloze.

- mímý stoj rozkročný, vzpožit
- úklony trupu v P a v L

*provedení cviku*



# SLUNEČNICE

*motívace*

**Sluníčko dál zase spokojeně svítilo  
na celý svět. Slunečnice za ním  
mohla otáčet svůj velký žlutý květ  
přesně tak, jak to dělají všechny  
tyto krásné rostliny.**

*provedení cviku*



*popis*

- mímý stoj rozkročný, upažil, dlaně vzhůru
- otáčel trup v Pa v L

## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Na miskách mám semínka, cibulky a klíčící brambory a také mám připraveny obrázky rostlin (obilí, hrášek, cibulka, brambory, ...)*

*Můžeme se pokusit dát k misce správný obrázek.*

*Co je to klíček? Co se stane s klíčkem v zemi? Jak si připravíme klíčící hrášek?*

*Děti, co kdybychom si také připravili malou zahrádku, třeba ve třídě na okně? Mohli bychom pozorovat semínko, jak klíčí a roste. Zjistili bychom, co rostlinka potřebuje k životu. Co budeme na naší zahrádku potřebovat?*

*Můžeme si také mrkvíčku, hrášek i brambory nakreslit na výkres a vystříhnout. Připevněným obrázkem na špejši si můžeme na naší zahrádce na okně označit, co jsme zasadili nebo zaseli.*

Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:

## KVĚTINY A VČELIČKY ...



Uhádnete, milé děti,  
kdo to z květu na květ letí?  
V hnědožlutém kabátku  
přes louku i zahrádku,  
vyzbrojena žihadlem,  
létá stále tam a sem.



# JAK SE MEDVÍDEK PÚ VYDAL ZA MEDEM

motivace

Poznámka: cvíky můžeme provádět  
s měkkým míčkem nebo klubíčkem

provedení cvíku

Medvídka PÚ odpočíval celou noc  
ve svém pelíšku a bylo mu v něm  
tuze dobře.

popis

- leh, dlaně na břichu (při nádechu nosem  
tláčíme bedra do podložky)



Ráno se probudil, i když se mu  
moc vstávat nechtělo. Nejdříve  
vytáhl jednu tlapku a za chvíliku  
druhou.

- v lehu skrčit přednožmo L (P) a přitáhnout  
koleno k hrudníku



Než vyskočil z postýlky, celý se  
protáhl. „Jejda, to je zima,“ řekl si  
medvídka.

- v lehu vzpažit
- s nádechem protáhnout tělo do délky, lehce  
prohnout v bedrech
- uvolnit, výdech



Před postýlkou si poskočil po jedné i druhé noze, aby se zahřál.

- stoj, poskoky na místo na Pa a L DK

# JAK SE MEDVÍDEK PÚ VYDAL ZA MEDEM

*motivace*

Venku krásně hřálo slunce a medvídek PÚ pozoroval vše kolem. Ale v tom mu zakručelo v bříšku. „Jejéj, já bych si dal med!“ řekl si Pú.

*popis*

- stoj rozkročný, ruce v bok, otačet trup v Pa v L

*provedení cviku*



Vydal se k nedalekému lesu na med a při tom si zpíval: „To vám přece každý poví, že med chutná medvědovi. Včely bzučí bzum, bzum, bzum, chystáme med medvědům.“

- chůze na místo (jako medvěd)



Došel k vysokému stromu a začal na něho pomalu a opatrně šplhat. Šplhal výše a výše a natahoval své tlapky na jednotlivé větve.



- výpon mímě rozkročný, vzpažit  
- protáhnout P stranu trupu a P paži, totéž v L

**V tom narazil na včelí úl. Nejdříve si nabral med na jednu packu, poté na druhou. Včelám se však medvídkovo chování nelíbilo a výstražným bzučením to dávaly najevo. Pú si nabral ještě naposledy do dvou tlap a v tom najednou...**

- mímě stoj rozkročný, dlaně na břichu, prodloužený výdech se zvukem Lzzzzzzzz...!

# JAK SE MEDVÍDEK PÚ VYDAL ZA MEDEM

motivace

Prásk! Zlomila se pod ním větev  
a PÚ spadl přímo na zadeček.  
„Ou, ou! Toto bolelo,“ zavzlykal  
medvídek.

popis

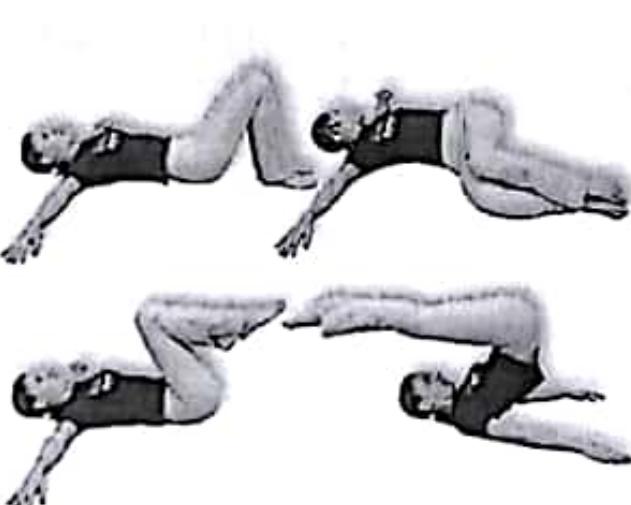
- ze stojí dřep (pažemi obejmout DK pod koleny)
- zhoupnout se do lehu (kolébka)

provedení cviku



Podíval se, z jaké výšky spadl  
a s obavami si prohlížel celé tělo,  
jestli nemá nějakou bolíštku.  
Opatrně pokládal nohy vpravo  
a vlevo a když cítil, že ho nic  
nebolí, zvedl je nad hlavu.

- leh pokrčmo, upažit, dlaně dolů
- s výdechem položit obě kolena v L a současně hlavu otočit v P, totéž na druhou stranu
- v lehu skrčil přednožmo
- leh vznesmo



„Sláva, nic mi není“, výskl si PÚ  
a protřepal si všechny tlapky.



Po chvilce se medvídek posadil a byl tuze rád, že to všechno dobře dopadlo.

- vzpor vzadu sedmo

CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



Děti, vídete jak chutná med?

Co kdybychom pozvali maminku a tatínka na odpolední čaj s medem?

Co budeme všechno potřebovat a jaký program na odpolední schůzku ještě navrhujete?

Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:  
**POZNÁVÁNÍ PŘÍRODY, DROBNÝCH ŽIVOČICŮ, HMYZU, ...**

---

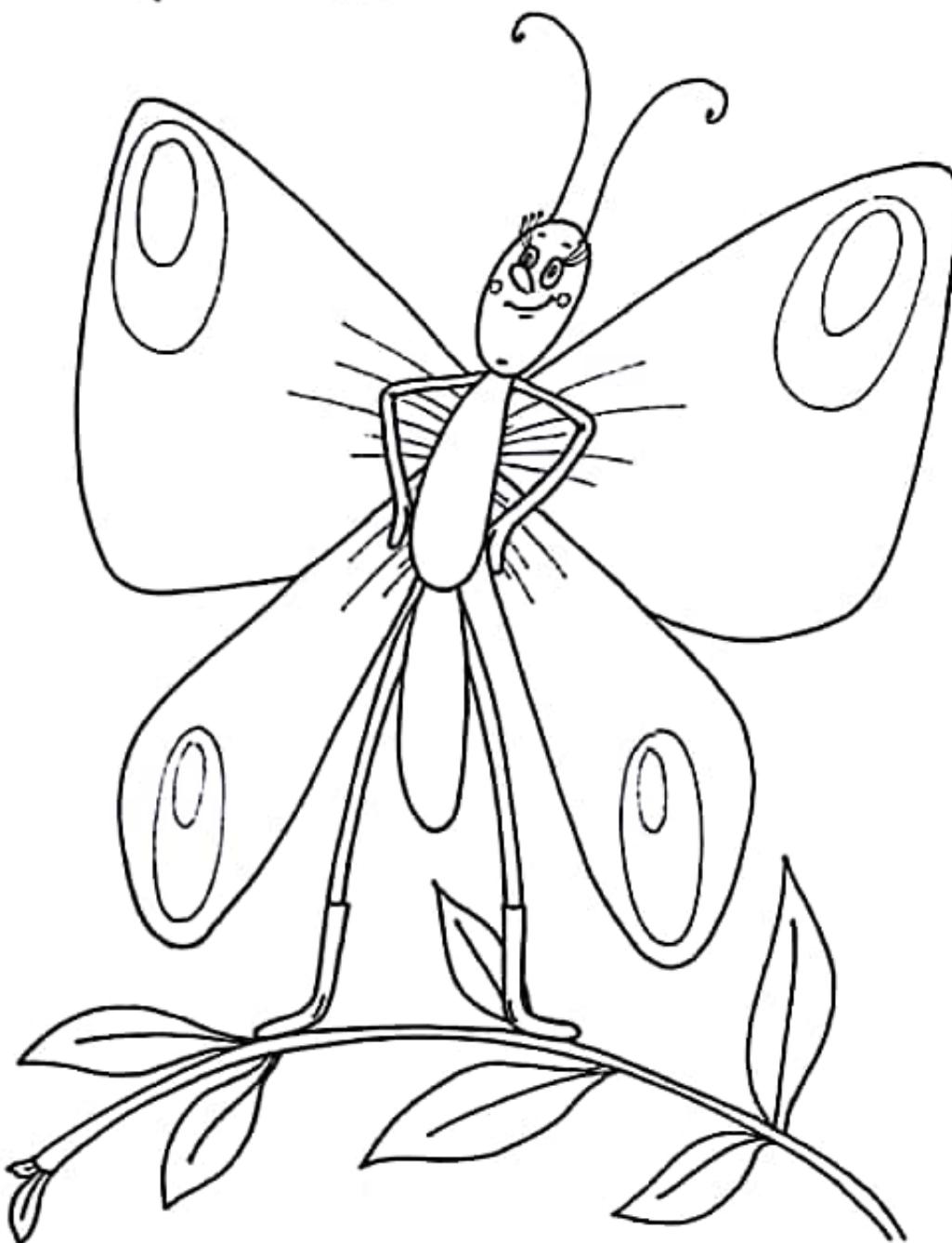
Z vajíčka housenka, z housenky kukla,  
v dokonalé proměně v motýla pukla.



Krásný motýl splní ti přání rád,  
musíš ho chytit, přání mu pošeptat.

Vysoko k obloze letí  
a už je pryč, milé děti.

I cizokrajné motýly u nás uvidíme,  
když botanickou zahradu navštívíme.



# DOKONALÁ PROMĚNA

*motivace*

Jednou jedna zelená housenka odpočívala na sluníčku. Ležela na lopuchovém listu, měla zavřené oči a vůbec se nehybala. Byla úplně celá uvolněná a sluníčko ji svými paprsky hřálo po celém dlouhém těle. Za chvíliku však pocitila hlad.

*popis*

- leh na bříše, skrčit upažmo, čelo (tvář) na podložce

Ze všeho nejdříve otevřela oči a v lehu na břísku se pořádně protahovala do délky.

- z lehu na bříše hrudní záklon a zapážit

Když byla housenka dost protažená, začala lézt po listu tak, až se s ní ohýbal hluboko kzemi. Housenka po něm sklouzla dolů do trávy.

- vzpor klečmo  
- podpor na pažích klečmo prohnutě

Jak housenka lezla trávou, začal vát příjemný chladivý vítr. Tráva se pohybovala nejprve dopředu a dozadu, pak také ze strany na stranu.

- v kleku náklon vzad  
- z kleku sed odbočný v P, v L

*provedení cviku*



# DOKONALÁ PROMĚNA

*motivace*

Housenka dolezla k záhonku s kedlubnem, na jehož listech si ráda pochutnávala. Kedluben byl baňatý, veliký, s lákavými šťavnatými listy.

*popis*

- sed skrčmo zkřížný, přípažil, dlaně vpřed
- s výdechem obloukem přes upažení vzpažil a zpět

*provedení cviku*



Po dobrém jídle se schoulila na kedlubnovém listu do klubíčka a zakuklila se. Větrník hrál pomocí rostlin svoji melodii a příroda zatím kouzelnou hůlkou housenku v kukle proměnila v nádherného motýlka.

- sed skrčmo zkřížný
- s výdechem hluboký předklon, vzpažil, dlaně na podložku, výdrž



Malý motýlek se vyklubal na svět. Posadil se a poprvé roztahl svá křídla.

- sed skrčmo zkřížný, upažil, dlaně vzhůru, palce vzad
- pomalé hmity do upažení vzad
- sed skrčmo zkřížný, upažil, dlaně vzad, palce dolů
- pomalé hmity do upažení vzad



Pomalu a velmi opatrně s nimi pohyboval nahoru a dolů a stále víc otevíral svá křídla do celé své barevné krásy. Netrvalo dlouho a naučil se létat.

- sed skrčmo zkřížný, vzpažil P/IJ
- úklon v L (v P), L (P) předloktí opřít o podložku



# DOKONALÁ PROMĚNA

*motivoce*

Vylétl nad krásné modrofialové zvonečky, které se ve větru pohupovaly ze strany na stranu, zepředu dozadu a zvonily široko daleko.

*popis*

- stoj rozkročný, vzpažit dovnitř, spojit ruce
- kroužení trupem Ix v P, Ix v L

*provedení cviku*



Spatřil slunečnici, která byla veliká a žlutá jako slunce. Dosedl na ni a až z té velké výšky uviděl tolik nádherných barev. Točila se mu hlava z této krásy. Letěl výš a výš a byl šťastný, že svět je tak velký a barevný.

- mírný stoj rozkročný, upažit
- poskoky s obraty kolem podélné osy v P a v L

## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Děti, viděly jste někdy nějakého motýla? Víte, jakou může mít motýl barvu a jak se jmenuje podle barvy? (bělásek, modrásek, ...)*

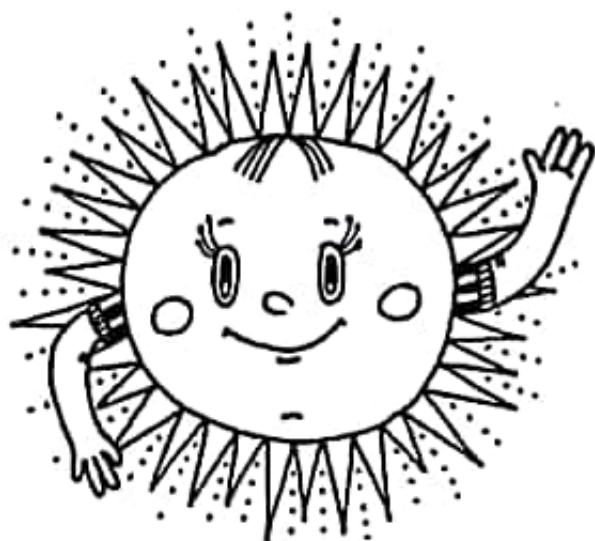
*Můžeme si motýlka vyrobit. Máme pro vás motýlka vystříženého, vy si můžete jeho křídla natřít klovatinou a zapouštět do klovatiny barvu, jakou si zvolíte. Potom nám povíte, jak se váš motýlek jmenuje.*

*Můžeme si také namalovat louku plnou květin tak, jak ji viděl motýlek.*

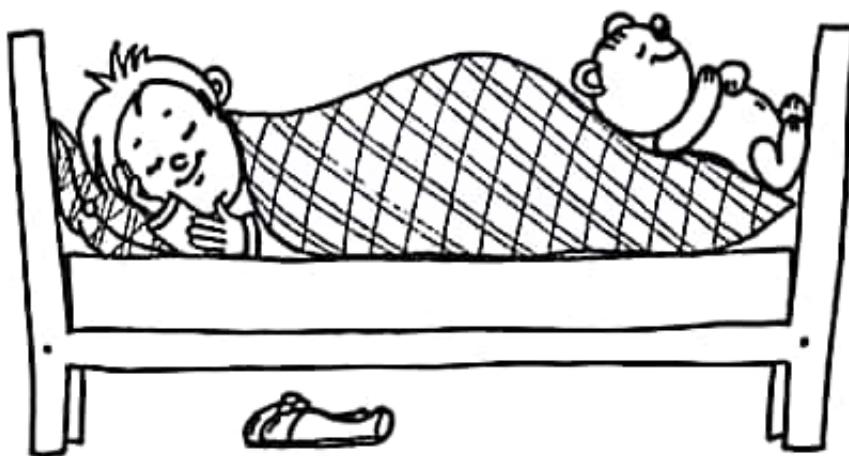
*Ted' zavřeme oči a poslechneme si pěknou písničku, abychom si mohli představit krásnou přírodu a kdo bude chtít, může nám své představy nakreslit nebo namalovat a nebo si můžeme spolu jen tak o nich povídат.*

Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:

## ZDRAVÍ A ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ NÁVYKY ...



Brzy ráno sluníčko vstává,  
do postýlky na nás mává.  
Vstávej, kluku, holčičko,  
protáhni si těličko!  
Ten, kdo není zrána líny,  
jeho život bude jiný.  
Svět je hezký, plný krás,  
uvidí je každý z nás.  
Zoubky si já vyčistím,  
také vlásky upravím  
a co budu dělat dál?  
To už vám teď nepovím.



# HLOUPÝ HONZA

*motivace*

Jednou ráno se Honza probudil za pecí a usmyslel si, že se vydá do světa. Táta s mámou Honzu přemlouvali, ale ten si stále vedl svou: půjde do světa, aby už nebyl hloupý. Rozloučil se a vydal se na cestu.

*popis*

- krok sedmo ohnuté, ruce podél těla, prohloubené bránici dýchání

*provedení cviku*



Jak tak šel, napadlo ho, že se bude opakovat po každém, koho potká. Tím se ve světě něčemu naučí a možná získá srdce krásné princezny.

- v kleku sedmo ohnuté hlavu v Pa v L



Cestou přes louku Honzu zaujala vysoká slunečnice, která otáčela svůj velký žlutý květ stále za sluncem. Honzase začal opakovat a otáčet podle ní.

- v kleku předpažit vzhůru



Nad loukou plnou květin poletovalo několik barevných motýlů. Hned se snažil napodobit pohyb jejich křídel. Mával pažemi a myslel si, že také poletí.

- v kleku upažit, dlaně vzhůru  
- ohnut trup v Pa v L



# HLOUPÝ HONZA

## *motivace*

Po prašné cestě vedoucí do vsi běžel malý pejsek. Zaštěkal na přivítanou a vesele zavrtěl ocáskem. Honza odpověděl na pozdrav a ve všem pejska napodobil.

## *popis*

- krok sedmo, připažit, dlaně vpřed
- s nádechem upažením vzpažit a s výdechem zpět do VP

Ve vsi na zápraží pěkného stavení právě dostalo bílé koťátko misku mléka. Protáhlo se na sluníčku a pustilo se s chutí do připravené svačiny. Honza vše se zájmem sledoval a opakoval po koťátku všechny jeho pohyby.

- vzpor klečmo
- s výdechem uklonit trup v P/LU
- s nádechem vzpor klečmo prohnutě, s výdechem ohnute
- vzpor klečmo
- klik klečmo prohnutě

Kousek za vsí se Honzovi přímo před nosem přeplazila přes cestu štíhlá užovka. Tělo se jí vlnilo a za chvíli zmizela v trávě. Chlapci se zalíbil ladný pohyb jejího těla, hned se pokusil užovku napodobit.

- leh na bříše, pokrčit upažmo
- s výdechem mírný hrudní záklon, výdrž

„Kvak, kvak“, slyšel Honza z blízkého rákosí. Na břehu malé tůňky právě začínal žabí koncert. Honza pozoroval, jak se žabky jedna před druhou předvádějí.

- podpor na předloktích ležmo na bříše, spojit chodidla

## *provedení cviku*



# HLOUPÝ HONZA

*motivace*

**Honza byl za celý den chození po světě pěkně unavený. Protáhl si záda a lehl si do trávy. Přemýšlel o tom, jak je příroda zajímavá a krásná. Toužil se o ní naučit právě tolik, kolik se učí o přírodě děti ve škole.**

*popis*

- klek sedmo ohnutě, vzpažit, protáhnout páteř do délky
- leh na P (U boku skrčmo, uvolněné dýchání

*provedení cviku*



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



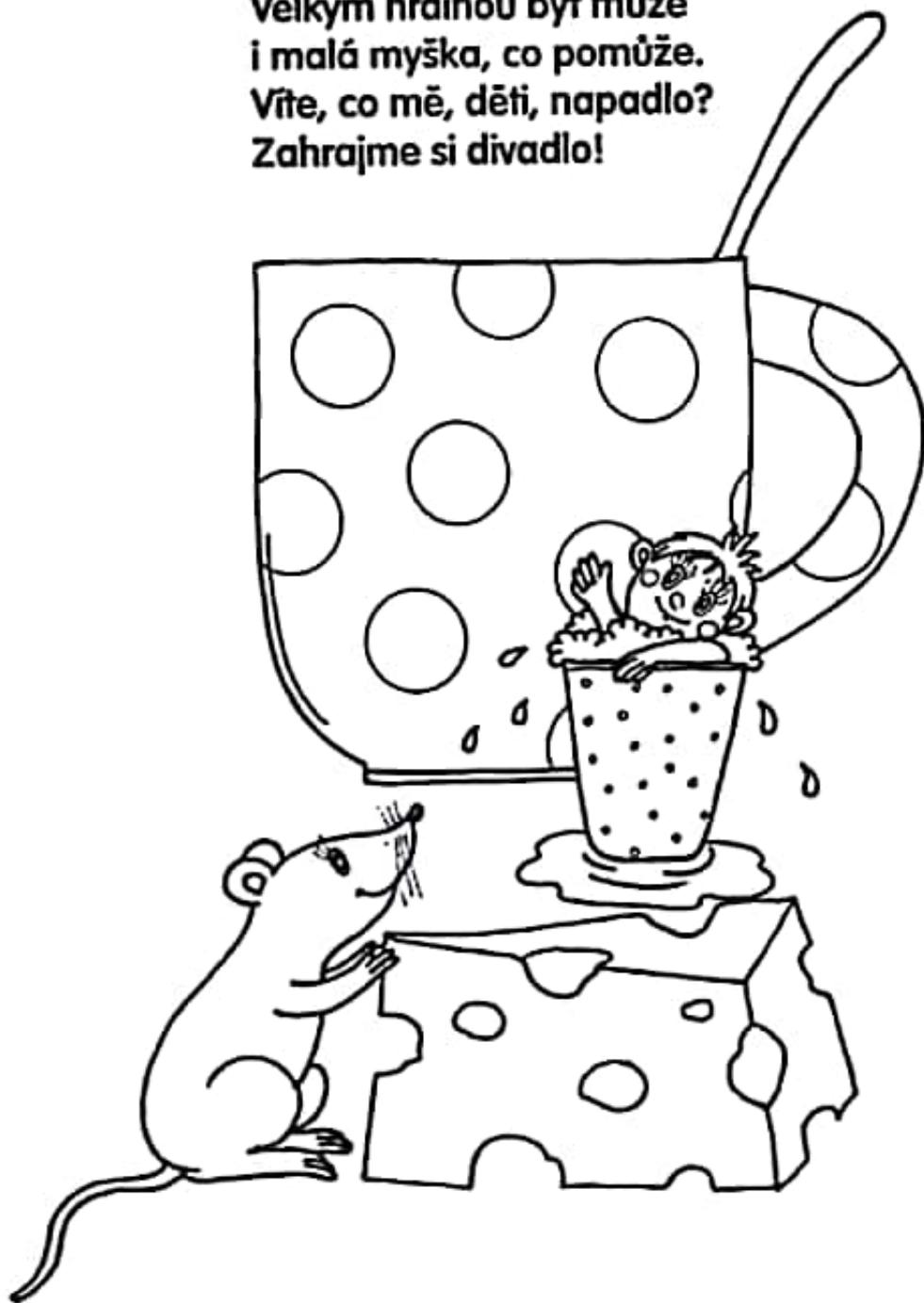
*I my se dnes vydáme do světa krásné přírody. Zatím jen v našich encyklopediích, knihách, obrazech, ale zítra se vydáme na delší vycházku do přírody. Bude to zdravotní vycházka. Proč zdravotní? Víme, co je zdravé, co prospívá našemu zdraví? Můžeme si vybrat ze všech předmětů na stolečku ty, které používáme na osobní hygienu, na čisté zoubky a čisté ruce. Prakticky si ukážeme, jak se čistí zoubky a jak se umývají ruce. Jiná skupinka vybere mezi obrázky zdravé potraviny. Vše, co je zdravé a povíme si, co se ze zeleniny a ovoce dobrého dá připravit.*

Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:

## POHÁDKOVÉ PŘÍBĚHY S POVÍDÁNÍM I DRAMATIZACÍ ...



Pojdte, děti, do pohádky,  
vrátíme se brzy zpátky.  
Jen se trochu potěšíme,  
s hrdiny se seznámíme.  
Pohádku to dobře ví,  
dobro nad zlem vítězí.  
Velkým hrdinou být může  
i malá myška, co pomůže.  
Víte, co mě, děti, napadlo?  
Zahrajme si divadlo!



# O VELIKÉ ŘEPĚ

motivace

Zasadil dědek řepu. Vyrostla veliká, převeliká.

provedení cviku

popis

- stoj rozkročný
- s výdechem hluboký předklon
- s nádechem zpět do VP, se vzpažením výpon rozkročný (výdech)



Chtěl dědek řepu ze země vytáhnout. Táhne, potahuje, vytáhnout nemůže.

- vzpor dřepmo
- s výdechem vzpor stojmo
- s nádechem zpět do VP
- s výdechem stoj spojný



Pozval dědek na pomoc babku. Babka za dědka, dědek za řepu, táhnou, potahuji, vytáhnout nemohou.

- stoj rozkročný, vzpažit
- s výdechem rovný předklon



Pozvala babka vnučku. Vnučka za babku, babka za dědka, dědek za řepu, táhnou, potahuji, vytáhnout nemohou.

- stoj rozkročný P/IJ vpřed
- s výdechem hluboký ohnutý předklon, opakovat v opačném postavení DK



# O VELIKÉ ŘEPĚ

motivace

Zavolala vnučka pejska. Pejsek za vnučku, vnučka za babku, babka za dědka a dědek za řepu, táhnou, potahuji, vytáhnout nemohou.

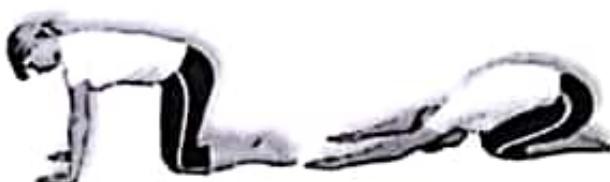
popis

- vzpor dřepmo zánožný P (U, opakování, rozsahem malé hmity párově směrem dolů



Zavolal pejsek kočičku. Kočička za pejska, pejsek za vnučku, vnučka za babku, babka za dědka a dědek za řepu, táhnou, potahuji, vytáhnout nemohou.

- vzpor klečmo
- s výdechem klek sedmo ohnutě, vzpažit, dlaně na podložce co nejdále před tělem (v poloze výdrž 7-10 s)



Zavolala kočička myšku. Myška za kočičku, kočička za pejska, pejsek za vnučku, vnučka za babku, babka za dědka a dědek za řepu, táhnou, potahuji...

- leh na bříše, pokrát upažmo (svícen)
- hrudní záklon



Nakonec řepu vytáhli a všichni se převalili.

- leh na bříše, vzpažit
- „převalem“ do lehu na zádech



CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:

I my se, děti, vydáme do pohádek a budeme si vyprávět o pohádkách, které známe. Umíme je vyprávět a nebo umíme si pohádku zahrát jako divadlo. Zkusíme to? Kdo by chtěl, mohl by namalovat obrázky k pohádce a těmi můžeme vyzdobit naše divadelní představení a nebo můžeme připravit pozvánky pro rodiče.

# POHÁDKA O PALEČKOVI, KTERÝ VYROSTL

*motivace*

Narodil se chlapeček malý, jak tvůj paleček. V náprstku ho vykoupali, ve skořápce kolébali:  
„Spi, Palečku, spi!“

*popis*

- vzpor dřepmo
- zhoupnout se do lehu (kolébka)



Jak si hraje? Nemá s kým. Pejsek vrčí: „Já tě sním!“ Kočka si ho s myškou plete. Pozor, ať ho nezašlápnete! Je to chudinka.



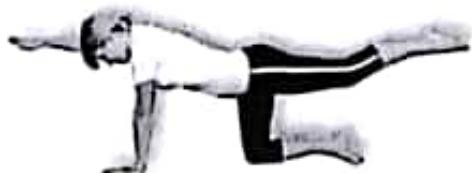
- vzpor klečmo (MP pro 4 následující cviky)
- pomalu uklonit trup a vytvořit nohy v L a v P

Na stole dnes Paleček sbírá každý drobeček. Po chlebě či po koláči co se za den naotáčí. Má mě pro radost!



- klik klečmo, mírný záklon hlavy (nádech)
- s výdechem klik na P (U) klečmo, L (P) předpažit zkřížmo, hřbet ruky na podložce

Roste, roste víc a víc z rukávů i z nohavic. Když si chce hrát, kočku chytí, náprstek je zase v šíti. Už má vaničku.



- ve vzporu klečmo s výdechem současně vzpažit P a zanožit L a naopak

# POHÁDKA O PALEČKOVI, KTERÝ VYROSTL

*motivace*

Už to není chlapeček malý, jak tvůj paleček. Přerost už všechny chlapce, dávno nespíveskořápce!  
Vidíš, Honzíčku!

*provedení cviku*



*popis*

- klek, ruce v bok
- klek na P (nebo L)
- stoj rozkročný, ruce v bok
- výpon rozkročný, vzpažit

CO MŮZE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



Známe ještě jiné pohádkové hrdiny?

Můžeme si vybrat, o kterých pohádkách si chcete povídат. Který hrdina byl nejodvážnější, který se vám líbil a proč. Jak je to v pohádkách zařízeno s dobrem a zlem a jak to bývá někdy doopravdy naopak.

Můžeme si nějakého pohádkového hrdinu předvést bez slov. Jen pohybem a mimikou. Zkusili bychom to? Mohu vám pomáhat při výběru hrdiny.

A co kdybychom si povídali o hrdinství v našem životě. Znáte nějakého hrdinu, který je mezi námi? Někdo z nás, někdo, kdo nemyslí jen na sebe, kdo umí pomáhat druhým? I to je hrdina.

# POHÁDKA Z DALEKÉ INDIE

*motivace*

V jedné daleké zemi žil obchodník  
a ten chodil každý den časně  
z rána, když vycházelo slunce, na  
tržiště.

*popis*

- mímý stoj rozkročný
- s nádechem výpon a upažením vzpažit,  
s výdechem zpět do VP

*provedení cviku*



Vyložil své zboží na chodník,  
posadil se na zem a čekal na  
zákazníky.



- sed skrčmo zkřížný, klidové dýchání (rovno  
záda, ramena načít dolů!!)

Bystrým zrakem občas přehlédl  
tržiště a přemýšlel, jestli dnes  
něco prodá.



- sed skrčmo zkřížný, ruce na čelo
- otáčet trup v P a v L

Sluníčko pěkně hřálo a on se  
spokojeně v jeho paprscích  
kolébal z jedné strany na  
druhou.



- sed skrčmo zkřížný, ruce v týl
- úklony trupu v P, L

# POHÁDKA Z DALEKÉ INDIE

*motivace*

Když se mu podařilo něco prodat  
a utržit trochu peněz, radostně si  
zatleskal.

*popis*

- sed skrčmo zkřížný, dlaně na kolena
- s nádechem upažít, s výdechem v předpažení tlesknout

*provedení cviku*



Občas se trochu protáhl, aby ho  
nebolela záda a zhluboka se  
nadechl.

- sed skrčmo zkřížný, dlaně na kolena
- s nádechem upažením vzpažit, výdrž
- s výdechem zpět do VP



V poledne, když slunce stálo  
vysoko na obloze a bylo velké  
horko, lehl si obchodník do stínu  
stromu, aby si trochu odpočinul.

- leh, ruce podél těla, uvolněné dýchání



Po příjemném lenošení přišel čas  
na malé osvěžení. Na stromě, pod  
kterým odpočíval, právě dozrávaly  
velké pomeranče. Vstal a několik  
jich utrhnil.

- z lehu pomalu stoj spojný a výpon spojný
- vzpažil střídavě Pa L



# POHÁDKA Z DALEKÉ INDIE

*motivace*

Na vedlejším stromě rostly kokosové ořechy a několik nejrůznějších plodů už spadlo na zem. Obchodník nelenil a všechny je posbíral do košíku.

*provedení cviku*



*popis*

- *stoj rozkročný*
- *s výdechem hluboký ohnutý předklon, dlaně se dotýkají podložky mezi chodidly (nekrát kolena !!)*

„To budou mít děti radost, až uvidí, co jsem jím dobrého přinesl domů“, těšil se obchodník. Než se vydal na dlouhou cestu domů, naposled zamával sluníčku.

- *mírný stoj rozkročný, vzpažit*
- „*máváme sluníčku*“

**CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:**



*Byly jste, děti, někdy v obchodě? Nakupovaly jste někdy s maminkou v knihkupectví a všimly jste si, co všechno je v takovém obchodě? Chcete si zahrát na obchod? Co všechno k tomu potřebujeme, co o pohádkových knihách víme?*

*Prodejna knih se jmenuje „knihkupectví“ a kde se knihy půjčují, to je „knihovna“. Vydáme se spolu do knihovny. Určitě se vám tam bude líbit.*

*Můžeme najít knihu, ve které se vám líbí ilustrace. Víte, kdo kreslí ilustrace? (malíř, malířka)*

*Kdo píše pohádky? (spisovatel, spisovatelka)*

*Můžeme si také svoji knížku vyrobit. Složíme do sebe přeložené listy na polovinu a zkusíme nakreslit do své knížky nějaký příběh nebo obrázek. Nebo cokoli, o čem si myslíte, že můžeme najít v knize.*

# STRAŠIDELNÁ POHÁDKA

*motivace*

V jednom starém tmavém hustém lese rostly obrovské stromy. Některé byly stářím úplně křivé. Celý den a celou noc se lesem ozývaly prapodivné zvuky. To lesní strašidla lítala po lese, šplhala po stromech, přeskakovala potoky, vřeštěla a válela se po zemi.

*popis*

- stoj rozkročný, vzpažit zevnitř
- úklony trupu v P, v L
- stoj rozkročný, vzpažit P, přípažit L, úklon trupu v L a naopak

Když už křiku a lítání bylo dost, pospíchala malá strašidla do strašídlácké školy. Učila se tam strašit. Nejdřív vyplazovala jazyk co nejdál a ještě s ním musela všelijak kroutit. Potom kulila oči, div že jim nevypadly. Ještě si chytla uši a všelijak s nimi kroutila. Nakonec vytasila drápky a škrábala na všechny strany.

- mimika obličejových svalů (oči, ústa)
- úklony hlavy v P a v L (držet se volně za uši)
- v předpožení opakováně ruce v pěst a ruce otevřít (napnutí v prstech)

Každé správné strašidlo se musí umět dobře schovat.

- ze stojte vzpor dřepmo

Strašidla se také učí růst. Natahují se do šírky, ale také do délky, div se nepřetrhnou.

- vzpor stojmo mírně rozkročný
- v mírném stoj rozkročném rovný předklon, vzpažit, mírný stoj rozkročný

*provedení cviku*



# STRAŠIDELNÁ POHÁDKA

*motivace*

Jedno malé strašidlo se přichlo do nohy. To bolelo! Strašidlo si drželo nohu, poskakovalo a chtělo bolest vytřepat.

*popis*

- stoj na P/IJ, chytit se rukama za chodidlo
- poskoky na místě na P/IJ

*provedení cviku*



Nakonec se skulilo do trávy, bolavou nožičku si skrčilo a pomažu jí houpalo. To se mu líbilo, a tak pohoupalo i druhou nohu, která byla zdravá.

- sed skrčmo, rukama obejmout kolena
- zhoupnout se do lehu (kolébka)



Noha přestala bolet a strašidýlko radostí ukázalo, jak je velké.

- v lehu vzpažil, protáhnout tělo v délkové ose



Večer jsou malá strašidla už docela unavená. Zatímco dospělá strašidla někde lítají, stulí se strašidlácká mrňata do klubíčka a zavřou oči.

- převal do lehu na boku skrčmo, pažemi obejmout kolena



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Co kdybychom si, děti, vytobili nějaké strašidýlko. Já mám s sebou nějaká v kouzelné krabiči. Můžeme se spolu na ně podívat a vy si vyberete, které strašidýlko si chcete vyrobit. A kdo by chtěl, může si strašidýlko třeba namalovat.*

# BUDULÍNEK

*motivace*

Na kraji lesa v dřevěné chaloupce bydlel malý chlapec, který se jmenoval Budulínek. Byl tak malý, že jeho postýlka nebyla větší než list papíru.

*popis*

- leh pokrčmo, ruce na bříše, prohloubené brániční dýchání

*provedení cviku*



Sluníčko však vědělo, jak na něj. Pošimralo ho na nose, ale Budulínek se otočit na pravý bok. Pošimralo ho na krku, ale chlapec se jen převalil na druhý bok.

- převaly z lehu skrčmo do lehu na P/I/U boku skrčmo



„Vstávej lenochu, všichni jsou už dávno na nohou!“, zlobilo se sluníčko a svými paprsky stáhlo ze spáče peřinu. Budulínek líně natáhl jednu ruku, druhou ruku a potom obě nohy.

- leh pokrčmo, s nádechem vzpažit a protáhnout tělo v délkové ose



Sedl si v postýlce, chytí se za nohy a pohoupal se na zádech.

- sed skrčmo roznožný (kolena zevnitř, chodidla k sobě, rukama uchopit chodidla)
- zhoupnout se do lehu (kolébka)



# BUDULÍNEK

*motivace*

Sluníčko svítilo čím dál víc a Budulínek začal být zvědavý, jak to venku vypadá. Po čtyřech vylezl ze svého domečku.

*popis*

- vzpor klečmo
- s nádechem upažit P/LJ a otočit hlavu v P/LJ

Slunce už svítilo hodně vysoko, ale přesto se pokusil chytit se nejdelšího paprsku.

- klek, vzpažit, mírný záklon hlavy, protáhnout paže do délky

„Že mě nikdy nechytíš,“ smálo se sluníčko a pošimralo Budulínka na zádech. „Už tě držím“, vykřikoval hoch. Ale místo paprsku chytíl jen své ruce.

- klek sedmo, spojit ruce za zády (změnit pozici paží)

Byl tak unavený chytáním slunečních paprsků, že si lehl do trávy a pozoroval slunce, které pokračovalo ve své pouti po obloze. Zamával slunci na pozdrav a zavřel oči.

- leh, uvolněný pohyb pažemi v předpažení

*provedení cviku*



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Víte, děti, jak se nejlépe odpočívá? Když posloucháme hudbu. Takové hudbě na odpočinek se říká relaxační. Já vám nějakou pustím a můžete si pohodlně lehnout, třeba i zavřít oči a budeme poslouchat, co nám hudba povídá.*

Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:

## DOMÁCÍ MAZLÍČKY A VOLNĚ ŽIJÍCÍ ZVÍŘATA ...



To mazlivé zvířátko,  
poznáme je zakrátko.  
Mňouká, prosí o mlíčko,  
čičičičí kočičko  
a už běží za klubíčkem,  
hraje si s ním jako s míčkem.  
A kde se jí nejlíp vede?  
Na klíně si tiše přede.



# ZAKUTÁLENÉ KLUBÍČKO

## *motivace*

V jedné chaloupce se hodná babička starala o malé koťátko. Každé ráno, když vstávalo ze svého pelíšku, si nejdříve protáhlo všechny čtyři tlapky.

## *popis*

- podpor na předloktích klečmo sedmo ohnutě (míček před tělem)
- vzpor klečmo
- s výdechem současně předpažit P a zanožit L a naopak

Zamňoukalo a zavrtělo ocáskem a to už babička věděla, že má nalít do misky trochu mléka.

- ve vzporu klečmo pomalu posunovat paže a oláčet trup v P, současně DK vytáčet v L a naopak

Koťátko se vyhrbilo, stáhlo hlavu mezi ramena a začalo lízat z misky mléko.

- vzpor klečmo
- klik klečmo prohnutě

Po dobré snídani skočilo babičce do klína a spokojeně předlo. Byl čas ke hře. Babička z kapsy vytáhla klubíčko a hodila ho na podlahu.

- klek sedmo (rovná záda!)

Koťátko si s klubíčkem začalo hrát. Předávalo si klubíčko z jedné tlapky do druhé kolem těla i nad hlavou.

- v kleku sedmo si podávat míček kolem těla a nad hlavou z jedné ruky do druhé

*Pomůcky: malý míček*

*provedení cviku*



# ZAKUTÁLENÉ KLUBÍČKO

*motivace*

Najednou se klubíčko někam zakutálelo. Koťátko hledalo všude kolem sebe, ale klubíčko nikde nebylo.

*popis*

- klik klečmo na P (L), L (P) upažit dovnitř zkřížmo přes tělo, dlaní vzhůru
- klik klečmo na P (L), L (P) upažit dovnitř mezi kolena

Bylo tak smutné, že ho nemůže nikde najít. Lehlo si na bříško a rozhliželo se po celé světnici.

- podpor na předloktích ležmo na břše prohnutě, otáčet hlavu v P a v L

„Klubíčko se mi schovalo pod skřín,“ mňouklo a natáhlo přední packy co nejdál před sebe.

- v lehu na břše vzpažit, protáhnout tělo v délkové ose

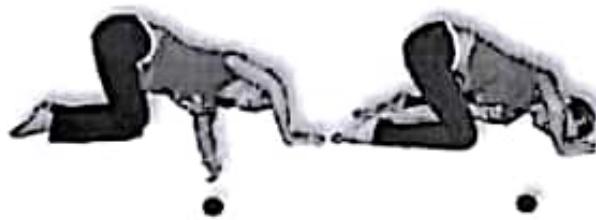
To bylo radostí. Překulilo se s klubíčkem na záda a pevně ho drželo všemi čtyřmi tlapkami.

- leh na břše, vzpažit
- převaly v lehu

Hraním i hledáním se koťátko tak unavilo, že se schoulilo do klubíčka a usnulo.

- v lehu předpažit a skrčit přednožmo, miček mezi chodidly

*provedení cviku*



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



V košíku máme také klubíčka. Můžete si je prohlédnout, vzít do ruky a můžeme si o nich vyprávět, o jejich barvě a o tom, co všechno dokážou šikomé ruce z klubíčka vytvořit. Můžeme si dokreslit klubíčka kočičce do košíku a můžeme také pastelkou nakreslit, jak si kočička s klubíčkem hraje - motání klubíčka.

# POHÁDKA O KOČÍČCE

*motivace*

**Byla jedna kočička a ta byla velice líná a pohodlná. Nejraději ležela někde na sluníčku nebo doma u kamen, kde bylo nejteplejší a nic nedělala.**

*popis*

- klek sedmo
- klek sedmo ohnute (čelo na podložce), paže podél těla

**Když se probudila, uviděla před sebou klubíčko. Natáhla k němu nejprve pravou a pak i levou pačku a přitáhla si ho k sobě.**

- vzpor klečmo, předpažit opakováně PaL

**Chvíli si pohrála a otočila se ke své misce s mlékem. Vyhrbila se, stáhla hlavu mezi ramena a začala lízat mlíčko. Zvedla hlavu, znova se vyhrbila a ještě jednou se napila.**

- vzpor klečmo ohnute (výdech)
- klik klečmo prohnuté (nádech nosem !!!)

**Spokojeně se usmála a udělala několik louďavých krůčků ke svému pelíšku.**

- ve vzporu klečmo upažit střídavě PaL

**Pomalu se protáhla a nakonec se schoulila do klubíčka, aby si krásně odpočinula.**

- vzpor klečmo
- s výdechem vzpor klečmo sedmo ohnute (prsty dosahují co nejdál před tělo)

*Pomůcky: klubíčko nebo měkký mléček*

*provedení cviku*



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:

*Znáte, děti, nějaká domácí zvířátka? Můžete si vybrať mezi obrázky zvířátko, které se vám líbí a řeknete mi, co vám mám o něm povědět, co vás zajímá. A nebo si můžete zvířátko nakreslit a nebo také vymodelovat.*



# ZAJÍČEK UŠÁČEK

*motivace*

Zajíček Ušáček spal ve své jamce schoulený do malého klubíčka. Když do jamky probleskl první sluneční paprsek, začal se pomalu probouzet a protahovat.

*popis*

- leh na P/L boku skrčmo
- leh na P/L boku, vzpažit

*provedení cviku*



Nejdříve obě přední tlapky pěkně jednu po druhé, pak obě najednou a pak došlo i na zadní tlapky.

- převel do lehu, protáhnout tělo v délkové ose



Posadil se na postel a zavrtěl hlavičkou. Pěkně pomaloučku si protáhl záda.

- vzpor vzadu sedmo skrčmo, otáčet hlavu v P, v L
- podpor na předloktích vzadu ležmo prohnutě



Poté se zajíček podíval okýnkem ven a zaradoval se, jaký je krásný den. Samou radostí zakopal nožkama a už pospíchal ven.

- v lehu skrčit přednožmo
- „Jedeme na kole“



# ZAJÍČEK UŠÁČEK

*motivace*

Usmál se na celý svět a začal si procvičovat pořádně nožky, jak to takoví zajíčci dělají. Nejdříve poskakoval z jedné nožky na druhou, pak snožmo, až oběhl kolem celého domečku.

*popis*

- poskoky na místě snožmo, na P i na L, poskoky s obratem, ....

Podlezl pod starým dubem, oběhl vysoký smrk a už byl na lesním paloučku.

- vzpor stojmo
- stoj
- ve výponu vzpažit

*provedení cviku*



Najednou si všiml, jak na obloze poletuje motýl s krásnými barevnými křídélky. Sám si představoval, jaké by to asi bylo, kdyby uměl také tak létat.

- v mírném stojí rozkročném čelně kruhy zevnitř (dovnitř)



S nastávajícím chladným večerem se Ušáček vrátil do svého pelíšku a schoulený ve své postýlce se těšil na nový den.

- klek sedmo ohnutě, čelo na podložce, paže podél těla, prohloubené dýchání



## CO MŮZE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



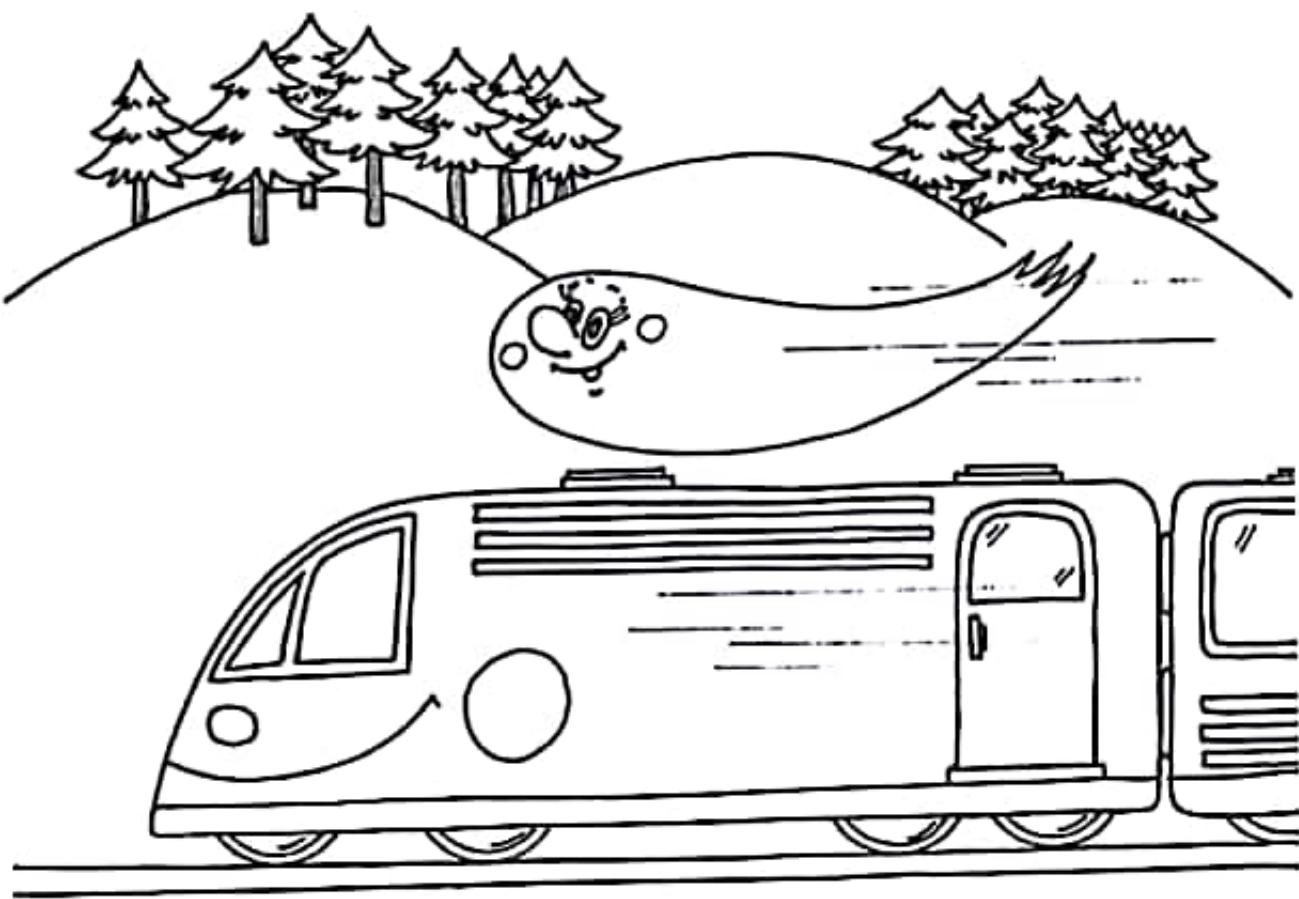
*Kde žije zajíček? A které zvířátko ještě žije ve volné přírodě? Podíváme se spolu na časopisy a budeme vystříhovat zvířátka, která v nich najdeme. A nebo si můžete prohlédnout obrázkovou pomůcku a přirodit ke zvířátkům příslušnou číslici podle počtu zvířátek na obrázku.*

Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:

## DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY, DOPRAVU A SILNIČNÍ PROVOZ, ...



Co to syčí, co to houká,  
mašinka si tiše brouká.  
Po kolejích jede,  
cestující veze.  
Na červenou zastaví,  
všechny kolem pozdraví.  
Na zelenou si to pádí,  
závod s větrem ráda svádí.  
Nejrychlejší, je to tak,  
je Pendolino rychlovlak.



# VLÁČEK MOTORÁČEK

*motivace*

Tak jako každé ráno vstávají děti do školy, tak i na jednom nádraží vstával vláček motoráček.

*popis*

- v sedu skrčmo zkřížném s výdechem hluboký ohnutý předklon, paže ve vzpažení položit na podložku, výdrž, zpět do VP

*provedení cviku*



Jen co otevřel oči, už se těšil, až opět vyjede na svou trať. Než se vydal na cestu z nádraží, pozdravil se s ostatními vlaky.

- sed skrčmo zkřížný, skrčit upažmo, předloktí vzhůru
- otáčet trup vPa a vL



Když vyjízděl ze stanice, zamával sluníčku a dlouze zahoukal.

- sed skrčmo zkřížný
- s nádechem vzpažit (pouze mírný záklon hlavy!!)
- sed skrčmo zkřížný, předpažit dovnitř, spojit ruce
- s výdechem ohnout hrudní část páteře, dlaně tlacit vpřed



Po známých kolejích vozil děti do školy a všechny dospělé do práce nebo jen tak na výlet. Nejvíce se zapotil cestou do kopce, klikatým údolím pod starým hradem.

- v lehu skrčit přednožmo
- „jedeme na kole“



Cesta dlouhým tmavým tunelem byla dobrodružstvím pro všechny cestující.

- z lehu skrčmo zvednout pánev a dolní část trupu od podložky, chodidla na špičky



# VLÁČEK MOTORÁČEK

*motivace*

Nejraději vozil děti. Ze svého štíhlého komína vyfukoval bílé obláčky a maloval s nimi po obloze.

*provedení cviku*

*popis*

- stoj na lopatkách, špičky směřují vzhůru



**V zatáčkách se jeho vagóny pohupovaly ze strany na stranu.**

- sed skrčmo, pažemi obejmout kolena
- zhoupnout se do lehu (kolébka)



**Před každým železničním přejezdem dvakrát zahoukal, aby všechna auta včas zastavila.**

- klek sedmo
- s nádechem klek prohnutě, rukama uchopit paty, mírný záklon hlavy (pánev tlacit vpřed)



**Úsměv ve tvářích spokojených cestujících byl pro vláček motoráček každodenní odměnou za přesné dodržování jízdního řádu. Odpočíval a těšil se na další den, až opět poveze plné vagóny usměvavých dětských tváří.**

- klek sedmo ohnutě, paže volně podél těla



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:

*Víte, děti, co jsou dopravní značky? Já jsem vám nějaké přinesla, podívejte se na ně. Poznáte některé z nich? Můžeme si zahrát na křížovatku, kterou projíždí auta a také můžeme někde umístit kolej a přejezd pro vlaky. Máme tady i čepici pro dopravní policii. Někdy stojí na vozovce dopravní policie. Kdo by chtěl, může si na ni zahrát. Řidiči si mohou vytvořit řidičské průkazy a stavbaři mohou postavit cesty a domy. Můžete si také prohlédnout obrázky Dopravní školičky a povídат si, proč používáme při jízdě na kole helmy a proč se v autě vždy připoutáme pásy.*



Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:

## STŘÍDÁNÍ DNE A NOCI, MĚSÍC A HVĚZDY, ...



Do postýlky, pod peřinku  
schováme se za chvilinku.  
Večerníčku, dobrou noc,  
den už ztratil svojí moc.  
Na obloze Měsíc svítí,  
kolem hvězd je jako květí.  
A ta jedna hvězdička,  
září jako zlatá kytička.



# ZÁŘIVÁ HVĚZDIČKA

*motivace*

Sluníčko zapadá za hory, pomalu se snáší soumrak a tu a tam se objevují na obloze hvězdy. I jedna malá vzdálená hvězdička se právě probudila.

*popis*

- leh skrčmo, ruce podél těla, brániční dýchání

*provedení cviku*



Jelikož prospala celý den, protáhla se v postýlce. Zvedla jednu i druhou ruku, aby poprvé zablikala svým světlem.

- v lehu skrčmo vzpažit L (P) a natáhnout L (P) DK (protáhnout celou stranu těla v délkové ose)



Probudila pomaloučku také svou pravou nožku, za chvíli levou nožku a zasvítila jasným světlem na všechny strany.



- leh, upažit, přednožit P (L)  
- položit koleno dovnitř (výdrž, uvolněné dýchání)

Pohoupala se na večerní obloze a položila se na nejbližší obláček.



- sed skrčmo, kolena přiláhnout k tělu  
- zhoupnout se do lehu (kolébka)

# ZÁŘIVÁ HVĚZDIČKA

## *motivace*

Od samé radosti se po něm kutálela jako malý soudek a zastavila se až na jeho samém okraji.

## *popis*

- leh, vzpažit
- převalem leh na bříše a zpět do VP

Posadila se a dívala se dolů na Zem. Nahlédla do dětských postýlek a popřála dětem krásné sny.

- sed skrčmo zkřížný, ruce na kolena
- úklony hlavy v Pa v L

Hvězdička zářila celou noc na všechny světové strany. Zářila tak jasně, že ji bylo vidět z každého okýnka.

- sed skrčmo zkřížný, upažit
- s výdechem otočit trup v Pa v L

Každý z nás má na obloze tu svoji hvězdičku. Přejme si, aby nad námi svítila každou noc jasně a zářivě jako veselé dětské oči.

- sed skrčmo zkřížný, vzpažit zevnitř
- s výdechem hluboký ohnutý předklon, dlaně na podlažku (výdrž)

## *provedení cvičku*



## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:

Můžeme si prohlédnout globus a povídат si také o hvězdách. Kdo bude chtít, může si hvězdičky vystříhnout a nalepit na tmavý papír. Tak, jak svítí na noční obloze.



# SLUNÍČKOVÁ POHÁDKA

## *motivace*

V červánekové postýlce spalo sluníčko. „Už musím vstávat,“ přemlouvalo se sluníčko. Pomalu se protáhlo a vyhrabalo se z červánekových peřinek.

## *popis*

- leh na bříše, skrčit upažmo, čelo na předloktích
- podpor na předloktích ležmo na bříše prohnutě

„Musím si posvítil až na zem, co je tam dnes nového“, řeklo si sluníčko a natáhlo všechny paprsky, aby dohlédlo až do nejzapadlejšího koutku světa.

- vzpor klečmo
- s výdechem zanožit P II

Sluníčko paprskem zašimralo malého ptáčka. Ptáček vyletěl na keř a rovnal si křídélka. Motýlkovi, který poletoval po louce, se hrani se sluníčkem zalíbilo a chtěl, aby ho chytilo.

- vzpor klečmo
- s výdechem zanožit P II

Sluníčko natáhlo paprsek a už drželo motýlka za křídélko. Ale motýlek se sluníčku vysmekl a odletěl na nejvyšší kopretinu na louce.

- vzpor klečmo
- s výdechem upažit povýš P, současně otočit hlavu v P, totéž na druhou stranu

## *provedení cviku*



# SLUNÍČKOVÁ POHÁDKA

*motivace*

**Motýlek odletěl tak rychle, že si nevšiml v trávě malého mravence, jak nese těžkou kládu. Ta byla tak těžká, až se mravenečkovi prohýbala záda.**

*popis*

- vzpor klečmo
- s nádechem prohnutě
- s výdechem ohnutě

**Na cestě k mraveništi se málem srazil se žížalou. „Pust' mě, uteč z cesty“, zvolal na ni mravenec. Žížala se zakroutila, udělala z těla stříšku a nechala projít mravenečka pod svým tělem.**

- vzpor klečmo
- vzpor stojmo

**Sluníčko si také chtělo zahrát s mravencem na tunel. Zašimralo ho paprskem na chodidle. Mravenec se opřel o nohy a nadzvedl zadeček, to se sluníčko nasmálo.**

- leh skrčmo
- zvednout pánev a dolní část trupu od země

**Sluníčko polechtalo mravence na druhém chodidle. Ale marně. Mravenec se jen převrátil na bok. „To je dobrý nápad,“ řeklo si sluníčko a zachumlalo se do červánkových peřinek.**

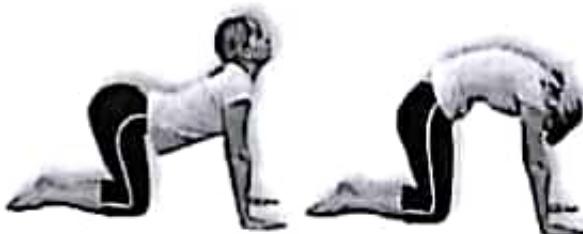
- leh na boku skrčmo

**My spát nebudeme. Pomalu vstaneme a všichni společně sluníčku zamáváme.**

**CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:**

*Znáte, děti, písničku o sluníčku? Já vám některé zazpívám a vy si můžete vybrat tu nejhezčí, kterou se naučíme. Když nalepíme žluté proužky na připravený žlutý kruh, vyrobíme si sluníčko a vyzdobíme si třídu i šatnu, aby nám sluníčka svítila celý den.*

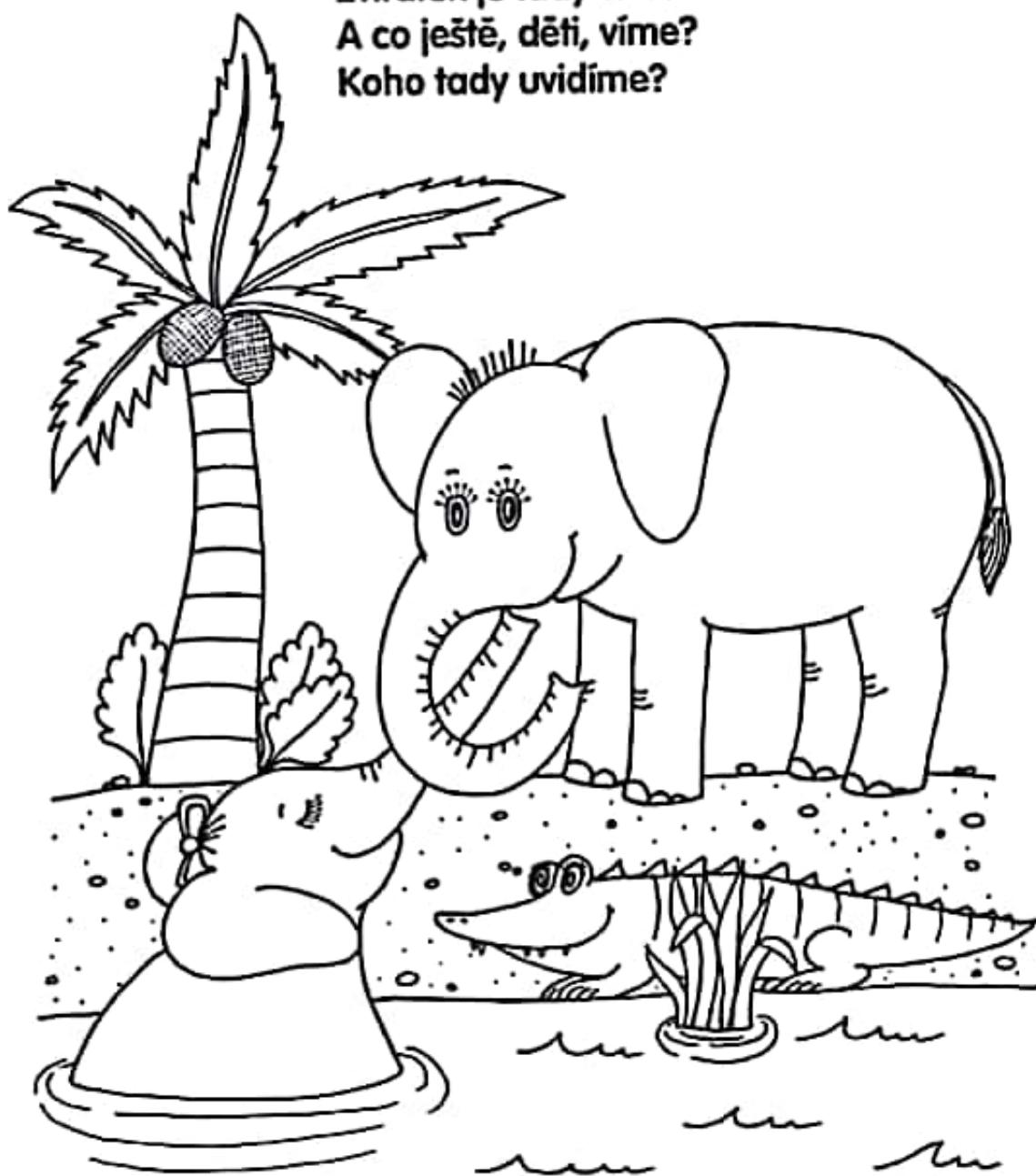
*provedení cviku*



Cvičíme s pohádkou - pro integrované bloky a téma zaměřená na:  
**ŽIVOT ZVÍŘÁTEK V ZOO A NA RŮZNÝCH SVĚTADÍLECH ...**



V Indii i v Africe  
žije slon i slonice.  
U nás druhý domov mají,  
všechny děti ho již znají.  
V zoologické zahradě  
každý v jedné ohradě.  
Je tu zebra, lev i lvice,  
zvířátek je tady více.  
A co ještě, děti, víme?  
Koho tady uvidíme?



# BOB A BOBEK V ZOO

## *motivace*

Každé ráno, když se králičí probudili ve svém klobouku, bylo do daleka slyšet Bobův hlas: „Vstávat a cvičit!“ Bobek na to ještě unaveným hlasem odpověděl: „A proč?“ Bob se zamračil: „Protože je ráno!“ „Jenže já mám ještě noc,“ ani nedořekl Bobek, ale to už ho Bob tahal z klobouku.

## *provedení cviku*

### *popis*

- klek sedmo ohnutě, paže podél těla, prohloubené dýchání



Hned se králičí kluci dali do rozvíčky – skákali jako vrabčáci, mávali tlapkami jako větrné mlýny a ukláněli se jako větve starých stromů.

*v mímém stojí rozkročném:*

- poskoky snožmo na místě
- čelné kruhy dovnitř
- v upažení úklony trupu v P a v L



Po rozvíčce se domluvili, že se vydají do zoologické zahrady. Všude kolem nich byla spousta zvířat. Sloni při chůzi dupali a rozvážně mávali svými choboty.

- široký podstup rozkročný
- přenášení váhy z P na L DK



Volavky a pelikáni se procházeli v mělkém jezírku a pozorovali barevné rybky.

- pomalá chůze na místě s vysokým zvedáním kolena (neprohýbat se v zádech !)



## BOB A BOBEK V ZOO

*motivace*

Opice se proháněly ve svém výběhu a přetahovaly se o trs banánů.

*popis*

- ve vzoru stojmo krátký pohyb po prostoru, dělají si vyměnění míst

*provedení cviku*



Lvi se líně protahovali v poledním slunci.

- vzpor klečmo, s nádechem (nosem) prohnutě
- s výdechem ohnutě



Krokodýl ze široka otvíral svou hrozivou tlamu a ze strany na stranu výhružně pohyboval dlouhým ocasem.

- ve vzoru klečmo uklánět trup a natáčet nohy v Pavlovském stylu



Velbloudi pyšně ukazovali své dva hrby.

- klek sedmo
- s nádechem klek prohnutě, rukama uchopit paty chodidel



# BOB A BOBEK V ZOO

*motivace*

Kobra vztyčila své štíhlé tělo a bez jediného pohnutí těla pozorovala oba návštěvníky.

*provedení cviku*

*popis*

- podpor na předloktích ležmo na břiše prohnutě (výdrž)



„To byl krásný den,“ říkali si oba králíci, když se vraceli ke svému klobouku.

- klek sedmo, ruce na koleno (rovná záda, prohloubené dýchání v ohraničené oblasti)



Děti, kdo z vás už byl také v ZOO? Jaká zvířata jste ještě viděly?

CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Víte, jak se chováme v zoologické zahradě? Proč zvířátka nekrmíme? Co by se mohlo stát, kdyby ...*

*Rozlišíme obrázky na ty, na kterých jsou zvířátka, která žijí v dalekých zemích nebo v zoologické zahradě a na všechny ostatní.*

*Jaké zvířátko byste chtěli v ZOO vidět a co se vám na něm líbí?*

*Můžete si zvířátko, které máte rádi, nakreslit nebo vymodelovat.*

*Já vám zazpívám písničku o tom, jak půjdeme do ZOO a když se vám bude líbit, můžete se ji naučit.*

# OPIČKA Z DŽUNGLE

*motivace*

V džungli žije spousta zvířat a prapodivných rostlin. Například anakonda. Je to opravdu velký a dlouhý had, který se umí rychle plazit. Nebo takové masožravé kytky. Klidně chytí mouchu a sní ji k obědu.

*popis*

- sed skrčmo zkřížný, upažit, protáhnout paže v pravolevé ose (miček před tělem)

V džungli, kterou mám teď na mysli, žije malá opička. Když se ráno probudí v koruně stromu, seskočí dolů a protáhne si packy. Zakrouží hlavou, jako by se něčemu divila a pak uklání celé tělo ze strany na stranu.

- sed skrčmo zkřížný, předpažit dovnitř, spojit ruce - s výdechem sed skrčmo ohnute, vytáhnout z ramen
- sed skrčmo zkřížný, ruce na kolena
- kroužení hlavou v P (L)
- sed skrčmo zkřížný, vzpažit P
- úklon trupu v L a naopak

Když jí zakručí v bříše, hned se poohlíží po nějakém jídle. Přímo nadní roste velký trs banánů. Hned si jich několik utrhne a s chutí se do nich pustí.

- sed skrčmo zkřížný - otáčet trup v P a v L
- sed skrčmo zkřížný, vzpažit, vytáhnout paže vzhůru, mírný záklon hlavy

Dnes má ale chuť na něco lepšího. Seskočí na zem přímo mezi napadané ořechy. Sedí pod mohutným stromem a hraje si s oříškem. Předává si jej z jedné packy do druhé a kutáli ho po zemi.

- sed skrčmo zkřížný, mírný předklon, paže v P (L), otáčet trup v L (P)

*Pomůcky: malý miček*

*provedení cviku*



# OPIČKA Z DŽUNGLE

*motivace*

Poté si oříšek položí na zem a poskakuje kolem něj na jedné nožce a pak i na druhé.

*provedení cviku*



*popis*

- ve stojí poskoky po PILDK

V tom zahledne, jak ji všechna zvířátka z džungle pozorují. Začne se před nimi předvádět. Zvedá ruce i nohy, poskakuje, točí se, až je z toho zábava pro celý prales.

- uvolněné dynamické pohyby inspirované textem ...

## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Víte, děti, že opičky rády napodobují co vidí? Zkusíme si také zahrát na napodobování pohybu, který nám předvede kamarád. Můžeme si vybrat činnost s rozstříhanými obrázky zvířátek, které budeme skládat a třídit podle toho, kam patří - do ZOO, do domečku, na dvorek, do lesa, ...*

*Můžeme si zahrát hru s vytleskáváním slov. Já slovo vytleskám, ale neřeknu ho a vy ho vytleskáte po mně a budete hádat, o které zvířátko jde. Můžeme naše potlesky zakreslit kroužkem (počet) a někdo z vás spočítá, kolikrát jsme tlesklí a podle toho můžeme určovat krátké a dlouhé slovo.*

## ZIMNÍ OBDOBÍ, POČASÍ V ZIMĚ, ...



Když je venku metelice,  
zavřeme se do světnice.  
Dřevo máme naštípané,  
bude hořet, to je známé!  
A když venku meluzína  
zazpívá nám do komína,  
u kamen se posadíme  
a rychle v nich zatopíme.  
Sníh se sype, vítr zpívá  
a nám doma dobré bývá.



# JAK KŘEMÍLEK S VOCHOMŮRKOU TOPILI V PAŘEZOVÉ CHALOUPCE

*motivace*

Jednoho zimního dne se Křemílek s Vochomůrkou probudili v pařezové chaloupce. Vůbec se jím nechtělo z jejich postýlek a jen tak se pod peřinou převalovali.

*popis*

- leh na boku skrčmo
- leh na boku, vzpažit
- převaly na záda i na břicho

*provedení cviku*



Vytáhli z pod peřiny postupně obě nohy a vesele s nimi kopali nad svými hlavami.

- leh, skrčí přednožmo
- „jedeme na kole“



Jenže v chaloupce byla velká zima, a proto se museli nějak zahřát. Schoulili se do klubíčka a udělali si z postýlek houpačky.

- dřep, paže obejmou kolena
- zhoupnout se opakováně do lehu (kolébka)



Po chvíli jim byla zima i v postýlkách. Křemílek navrhl, aby si donesli dřevo a zatopili v kamnech. Vstali z postýlek a udělali páru dřepů pro zahřátí.

- vzpor dřepmo, stoj a zpět (několikrát opakovat)



Na hlavu si nasadili huňaté čepice, na ruce teplé rukavice a vydali se na dříví. Sekali, řezali a skládali, až měli dřeva plnou hromadu.

- klek na P (L), vzpažit (sekáme)
- předpažit, skrčit upažmo vzad (řežeme)
- mírný stoj rozkročný, vzpor stojmo, ručkujeme vpřed a vzad



# JAK KŘEMÍLEK S VOCHOMŮRKOU TOPILI V PAŘEZOVÉ CHALOUPCE

*motivace*

Když se vraceli do chaloupky, obloha se zamračila a začal foukat silný vítr. Celý les se kymácel ve větru a Křemílek málem přišel o svou čepici.

*popis*

- stoj měrně rozkročný, vzpažit zevnitř
- úklony trupu v P a v L (lehčí provedení)
- stoj měrně rozkročný, upažit, s výdechem poděp únožný P (L), současně připažit P dovnitř, vzpažit L (P)
- úklon trupu v P (L) (těžší provedení)

„Sněží, sněží,“ pokřikovali na sebe Křemílek s Vochomůrkou. Velké vločky poletovaly všude kolem a snášely se k zemi.

- stoj měrně rozkročný, vzpažit zevnitř, ve výponu nádech
- uvolněný a pomalý vzpor dřepmo, výdech

Po chvíli sněžení ustalo a vítr se uklidnil. Nad mraky se vyhouplo sluníčko a všude kam se jen podívali, ležela bílá sněhová peřina. Všechna zvířátka vylezla ze svých domečků a začala poskakovat a dovádět. I Křemílek s Vochomůrkou se k nim přidali.

- poskoky snožmo na místě, s obratem, půlobratem, ...

Když pořádně promrzli, posbírali nasekané dřevo a vrátili se do chaloupky. V kamnech se rozhořel velký oheň. Oba si sedli co nejbliže, hráli si ruce a bylo jim spolu dobře.

- klek sedmo, tří dlaně o sebe před tělem a překládat si je na obličeji

## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:

Víte, děti, proč se říká, že oheň je dobrý sluha, ale špatný pán? Taky víme, že oheň mohou rozdělat jen dospělí. Víte, děti, proč? Se dřevem se nejen topí, ale ze dřeva se vyrábí i mnoho krásných věcí. Poznáte a najdete, co máme ve třídě ze dřeva? Když budete chtít, můžeme se jít podívat na vycházce na stromy v zimě. Poznáme jaké je počasí a jaký vliv má na stromy a rostliny?

*provedení cviku*



## POVOLÁNÍ A ŘEMESLA, VODNÍ TOKY, ...



Slyšíš toho kokrháče?  
Ráno budí všechny spáče.  
Pekař už je u své pece,  
jablíčkový koláč peče.  
Z mouky, jablek, koření  
v peci koláč zavoní.  
Ve mlýně se mele obilí,  
mouka je tu za chvíli.  
Mlynář má vše na starosti,  
aby mouky bylo dosti.



# VODNÍ MLÝN

*motivace*

Na samotě kousek za vsí stál u řeky starý mlýn. V něm bydleli mlynář s mlynářkou. Každé ráno je probudilo kohoutí kokrhání. Mlynář se nikdy z postele nechtělo.

*popis*

- leh, ruce podél těla, prohloubené dýchání

*provedení cviku*



Otevřel oči a protáhl se až v posteli zapraštělo. Ze síně už slyšel mlynářku: „Vstávej, dnes budeme mlít mouku!“

- v lehu vzpažit, zvýšené svalové napětí v HK a DK, uvolnit (2x opakovat)



Pomalu se posadil a podíval se na své bosé nohy, které vykukovaly z pod peřiny. Zahýbal všemi prsty a chytí se za oba palce.



- ve vzporu vzadu sedmo zahýbat prsty nohou  
- sed ohnutě, chytit špičky, výdrž



„Vždyť už jdu, slyším zvonit podkovy“, odpověděl si pod vousy mlynář jen sám pro sebe. Protáhl si nohy, pohladiл bolavá kolena a vstal z postele.

- ze sedu ohnutě (držet se za špičky)  
- sed, propnout nohy  
- stoj



# VODNÍ MLÝN

*motivoce*

Když se podíval z okna, právě do mlýna vjel povoz plný pytlů s obilím. Koně táhly těžký vůz a vysoko přitom zvedaly nohy.

*popis*

- ve stojí střídavě krčit přednožmo P a L (přitáhnout koleno k hrudí)

Po žních bývalo ve mlýně vždycky tuze moc práce. Pytle se nejprve složily z vozu na dvůr. Pak je mlynář jeden po druhém odnosil do mlýnice.

- stoj. L držíme pytel!
- dřep (několikrát opakovat)

Aby mlynáře nebolelo v krči, protáhl si záda a hluboko se předklonil.

- ve stojí hrudní záklon (mírný záklon hlavy, ramena stáhnout vzad, nádech nosej)
- hluboký ohnutý předklon (výdech), zpět do VP

Mlynářka každý pytel vysypala do násypy před mlýnské kameny, které roztáčela voda z mlýnského náhonu. Když mlýnské kolo veselé klapalo, práce v mlýně se vždy podařila.

- stoj rozkročný, vzpažit
- kroužení pažemi v P i v L (podřepem zvýraznit velikost kola)

*provedení cviku*



# VODNÍ MLÝN

*motivace*

Na břehu mlýnského náhonu si hrály děti. Mlynářka je měla ráda, a proto jí šla utrhnut několik jablíček. Jabloň byla vysoká a mlynářka se musela hodně natahovat, aby na nějaká jablíčka dosáhla.

*popis*

- stoj, vzpažit
- výpon „Utrháme jablíčko!“

*provedení cviku*



Děti poděkovaly a s kníkem utíkaly přes louku do vsi. Přeskocily potůček a ztratily se mezi prvními ploty. S košíkem jablíček se mlynářka vracela pomalým krokem do mlýna a těšila se, jak mlynář upeče čerstvý jablkový koláč.

- opakování poskoky na místě a pomalé chůze směrem k p. učitelce

## CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



*Chcete si, děti, se mnou zahrát hru na nakupování potravin? Kdo bude nakupující, přistoupí k obrázkům potravin na stolečku a řekne: „Dobrý den, chci si koupit cukr (mouku, sůl, vajíčka, mléko, ...), protože si potřebuji osladit čaj (upect koláč, osolit maso, ušlehat bábovku, uvařit pudink)“. Můžeme si také skutečně potraviny prohlédnout, ohmatat, očichat, ochutnat. Kdo a co dělá? Např. kuchař, pekař, řezník, mlynář, ... a kdo ještě? Můžeme si i poslechnout hádanky o povoláních.*

*Přinesla jsem také těsto, které spolu rozváříme na pomoučeném výle a můžeme se u této činnosti střídat. Vyroblíme si malé perničky. Kuchař si mohou nasadit čepice a kuchařky si dají na hlavu sítiku. Vyberete si vykrojovátko a vykrojíte si tvary, které se vám líbí. Vykrojené tvary položíme na plech a požádáme v kuchyni, aby nám další plech do trouby. Hotové perničky naaranžujeme do košíku a budeme nabízet návštěvám.*

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

P, L	pravá, levá strana, končetina, bok aj.
DK	dolní končetina (ty)
HK	horní končetina (ty)
VP	výchozí poloha

Děkujeme mateřské škole Kollárova v Kroměříži, p. učitelce Zuzaně Sedláčkové za praktické ověřování pohybových činností uvedených v této knize a Pavlíně Vahalové za trpělivost při tvorbě fotografické přílohy.