

Sluníčková pohádka s pohybem

(úkol zájmový a rozvíjející)

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



- vzpor klečmo
- s výdechem vzpor klečmo ohnutě
- s nádechem vzpor klečmo prohnutě

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 chtělo také zahrát s
mravencem na tunel. Zašimralo
ho paprskem na chodidle.
Mravenec se opřel o nohy a
nadzvedl zadeček. To se sluníčko
nasmálo.



- lehná skrčmo
- s nádechem 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.



- lehná na bok skrčmo

My spát nebudeme. Pomalu vstaneme a sluníčku zamáváme.

