



LES



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)

VEVERKA SI ORECH NESIE.

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

MEDVEDÍK SA PREVALUJE,

KU SPÁNKU SA PRIPRAVUJE.

(ľah na chrbát, prevaľovanie sa, ľah – relaxácia)

**Cieľ: Precvičiť svalstvo celého tela, zvyšovať
obratnosť detí.**