

KRESLENÍ SLUNÍČKA

1/1

Motivace: *HÁDANKA*

Z oblohy se na nás směje,
svítí, svítí, teple hřeje.
Co to je?

Teď se rovně postavíme,
velké slunce nakreslíme.

Nádech vzhůru, výdech dolů,
kreslíme si slunce spolu.
Ráno slunce vychází,
večer zase zachází.

Slunce na oblohu stoupá
říká slova moudrá...























































































Provedení:

- ◆ Stoj spatný, paže uvolněné.
- ◆ S nádechem upažením vzpažíme. S výdechem pomalu připažíme.
- ◆ Provedeme podruhé a přejdeme do dřepu se skloněnou hlavou.
- ◆ Při slovech „*slunce na oblohu stoupá*“ pomalu přecházíme opět do stoje, vzpažíme, ve výponu se protáhneme a pak se vrátíme do výchozího postavení.
- ◆ Tleskáme před tělem a za tělem v rytmu říkanky: „*Tleskni vpředu, tleskni vzadu, dám ti jednu dobrou radu, na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.*“
- ◆ Položíme dětem otázku, co dobrého dnes lidem popřejeme.

Účinek:

Cvik děti učí pomalému řízenému pohybu v souladu s dechem. Vede ke správnému držení těla. Příznivě působí na hrudník a posiluje svaly zad, paží a nohou. Protahuje celé tělo a zpevňuje nožní klenbu.

Vše nadbytečné na každém řádku škrtni.

	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	3						
	1						
	4						
	2						
	5						
	6						

Autorka fotografií a obrázků: Ludmila Jakubcová

z Metodického workshopu ISSN 1802-7800, 78. ročník, 2014, číslo 1
 rozvoje ČR. Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.

VYKRESLI SI VELIKONOČNÍ VAJÍČKA

