

Červenec, srpen - Batolata

Zakuklená housenka

Housenka se zakuklila – uděláme kruh rukama před tělem,
do vláken se zabalila. – obejmeme svoje tělo jednou a pak
druhou rukou nahoru, vystřídáme
ruce v objetí,

Překvapení pro děti – rozložím ruce, jako když nevím,
Motýl z kukly vyletí – dlaně před sebe, můžu se zaháknout
palci a předvedu let motýla – hýbu
prsty a předloktí jde šikmo směrem
nahoru – mohu vystřídat strany 😊

Vítr

Letí vítr do všech stran – máváme nataženýma rukama nad
hlavou do stran (ukláníme se),
rozkolébal žita lán – ruce předpažíme a naznačujeme
vodorovný pohyb nad “lánem”,
Brzy z klasů zrníček – sepneme spojené předloktí a dlaně
před hrudí, - klas, pak spojíme
ukazováček s palcem – zrno.
bude nový chlebiček – uděláme kruh předloktím před
hrudníkem.

*Cíl: u všech básní rozpohybování kloubů a těla. U všech
kroužení a natažených rukou je význam v protažení paží a
narovnání zad – otevření hrudníku.*

Jdeme cvičit:-)

*Ruce vzpažíme a spojíme nad hlavou a kýveme hlavou
dopředu a dozadu:*

- Bim, bam zvoneček, cvičí každý chlapeček,
- Cink, cink rolnička, cvičí každá holčička. – Hlavou
kýveme ze strany na stranu.