

7122

2010

STUDIJNÍ A VĚDECKÁ KNIHOVNA
V HRADCI KRÁLOVÉ

31-2461

Autíčko

Studijní a vědecká knihovna
Hradec Králové

2 3104 0725606

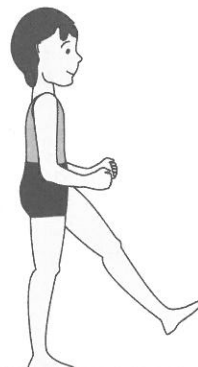
Jede auto po krajině,
do kopečka jede líně.
Přišlápeme na pedály,
a autíčko už je v dáli.
A když rychle přibrzdíme,
na místě se zastavíme.



Jede auto po krajině,
(Postavíme se a uchopíme
pomyslný volant.)



do kopečka jede líně.
(V základním postoji
chodíme okolo místnosti.)



Přišlápeme na pedály,
(Z chůze přejdeme do
mírného běhu.)



a autíčko už je v dáli.
(Zrychlujeme svůj běh.)



A když rychle přibrzdíme,
(Výskok se zanožením - snažíme se
dotknout patami zadečku.)



na místě se zastavíme.
(Zastavíme se na místě.)

Brouček

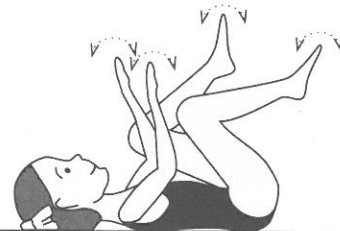
Já jsem brouček maličký,
upadl jsem z kytičky.
Obrátit se nemohu.
Jak si asi pomohu?
Na krovkách se zhoupnu,
na nožičky stoupnu.



Já jsem brouček maličký,
(Dřepneme si, ruce se opírají před chodidly.)



upadl jsem z kytičky.
(Zhoupnutí do lehu.)



Obrátit se nemohu.
(Vleže na zádech zvedneme ruce a nohy a třepeme s nimi.)



Jak si asi pomohu?
(Provádíme stejný cvik.)



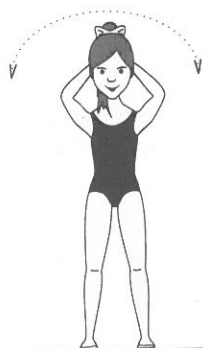
Na krovkách se zhoupnu,
(Zhoupneme se do sedu.)



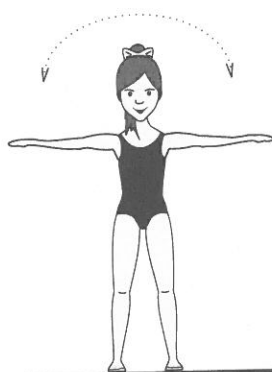
na nožičky stoupnu.
(Přejdeme do stoje.)

Bublina

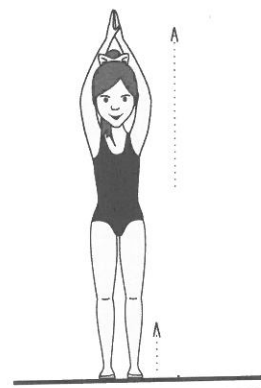
Nezdá se vám, milé děti,
že tu kolem něco letí?
Je to velká bublina,
stále se jen rozpíná!
Vyskočíme, chytíme ji!
Škoda - praskla - a je po ní!



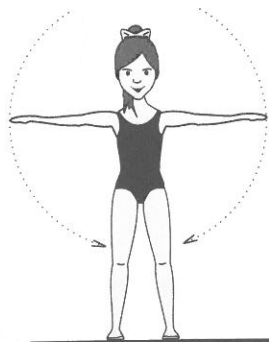
Nezdá se vám, milé děti,
(Stoj rozkročný, dáme ruce v týl,
provádíme úklony vpravo a vlevo.)



že tu kolem něco letí?
(Ve stoji rozkročném upažíme
a provádíme úklony na
pravou a levou stranu.)



Je to velká bublina,
(Postavíme se, nohy u sebe,
vzpačíme, podíváme se za rukama,
protáhneme celé tělo.)



stále se jen rozpíná!
(Pomalu připažujeme.)



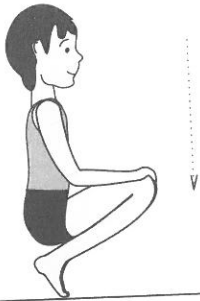
Vyskočíme, chytíme ji!
(Vyskočíme a snažíme se rukama
chytit pomyslnou bublinu.)



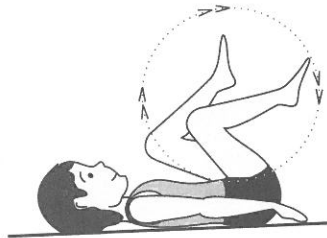
Škoda - praskla - a je po ní!
(Položíme kolena na podložku
a dosedneme na paty, skloníme
hlavu k podložce.)

Cyklista

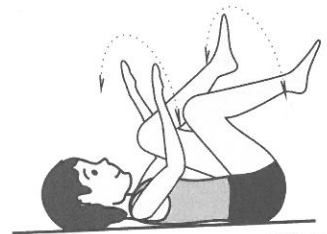
Cyklistika, to je věc,
vyšlapu až na kopec.
Pojedu i do zatáček,
vpravo, vlevo, podle značek.
Potom zase z kopce dolů,
až uvidím naši školu.



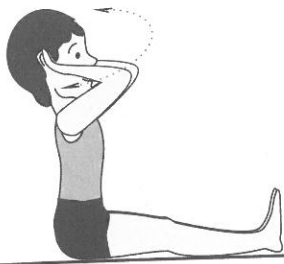
Cyklistika, to je věc,
(Dřepneme si a dlaně
položíme na kolena.)



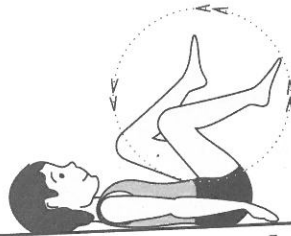
vyšlapu až na kopec.
(V lehu na zádech
„šlapeme“ na kole.)



Pojedu i do zatáček,
(Na zádech zvedneme
ruce a nohy. Nakláníme
je do stran.)



vpravo, vlevo, podle značek.
(Posadíme se a rozhlížíme
se do stran.)



Potom zase z kopce dolů,
(V lehu na zádech
„šlapeme“ na kole
opačným směrem.)

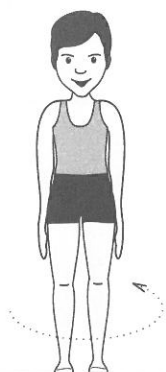


až uvidím naši školu.
(V sedu vzpažíme a rukama
máváme zprava doleva.)

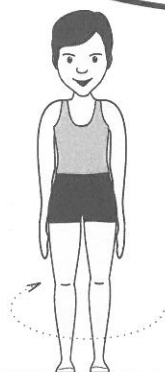
Dokolečka

Točí se holčička dokolečka,
zapomněla přitom na chlapečka.

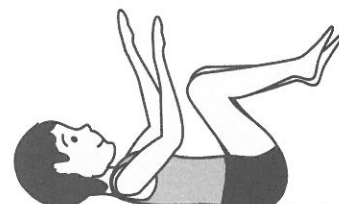
Ten se zlobí opodál,
že by si rád také hrál.
On by se chtěl také točit,
nebo přes potůček skočit.



Točí se holčička dokolečka,
(Postavíme se a otáčíme se
pomalu na pravou stranu.)



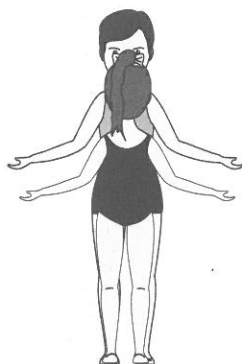
zapomněla přitom na chlapečka.
(Otáčíme se pomalu doleva.)



Ten se zlobí opodál,
(Lehneme si na zem
a „děláme“ vztekající se dítě.)



že by si rád také hrál.
(Vyskočíme co nejvýše.)



On by se chtěl také točit,
(Vytvoříme dvojice
a točíme se dokola.)



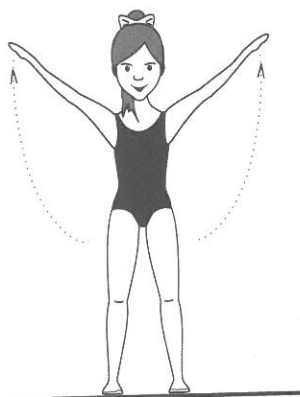
nebo přes potůček skočit.
(Rozběhneme se a přeskočíme
pomyslný potůček.)

Jablíčko

Roste, roste stromeček,
na stromečku kvíteček.
Až kvíteček odkvete,
jablíčko z něj vyroste.
Pak jablíčko utrháme,
mamince ho odneseme.



Roste, roste stromeček,
(Z podřepu se pomalu zvedáme.)



na stromečku kvíteček.
(Zvedneme paže a roztáhneme
je do široka. Dlaň otevřeme,
prsty roztáhneme.)



Až kvíteček odkvete,
(Dlaně dáme v pěst
a ruce klesají k hrudi.)



jablíčko z něj vyroste.
(Před hrudníkem obkreslíme
rukama kruh, jako bychom
hladili pomyslné jablíčko.)



Pak jablíčko utrháme,
(Ve stoji vzpažíme
a natahujeme ruce, jako bychom
chtěli utrhnout jablíčko.)



mamince ho odneseme.
(Všichni přiběhneme k dospělým)

Kachnička

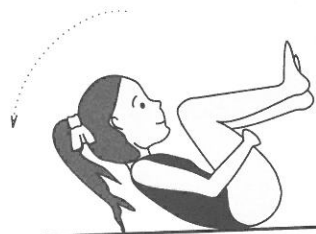
Brouzdá si to kachnička,
brouzdá kolem rybníčka.
Pročpak se v něm, kachničko,
nenamočíš maličko?
Vždyť je plný čisté vody,
nenadělá žádné škody!



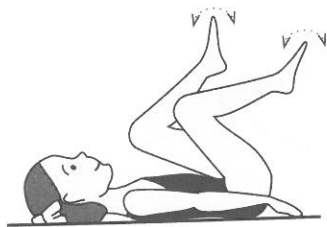
Brouzdá si to kachnička,
(Dřepneme si, ruce
položíme na kolena.)



brouzdá kolem rybníčka.
(V podřepu chodíme
po místnosti.)



Pročpak se v něm, kachničko
(Lehneme si na záda.)



nenamočíš maličko?
(Jsme stále v lehu na zádech.
Ruce máme podél těla.
Zvedneme nohy a třepeme s nimi.)



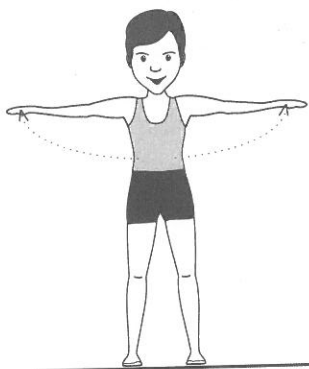
Vždyť je plný čisté vody,
(Zhoupneme se do
tureckého sedu.)



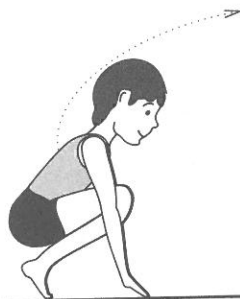
nenadělá žádné škody
(Jsme stále v tureckém sedu.
Předkloníme se a uvolníme tě

Klokan

Tam daleko v Austrálii,
dva klokaní soutěžili,
kdo doskáče dál a výš,
je to snadné, uvidíš.
Můžeš si to zkusit s nimi,
jako klokan v Austrálii.



Tam daleko v Austrálii,
(Ve stoji předpažíme
a pomalu upažujeme.)



dva klokaní soutěžili,
(Dřepneme si.)



kdo doskáče dál a výš,
(Vyskočíme vysoko, přičemž
ruce natáhneme co nejdál.)



je to snadné, uvidíš.
(Ruce dáme k očím
a rozhlížíme se do stran.)



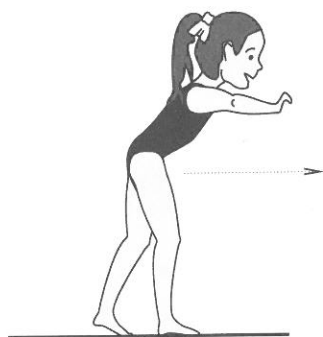
Můžeš si to zkusit s nimi,
(Rozběhneme se po místnosti.)



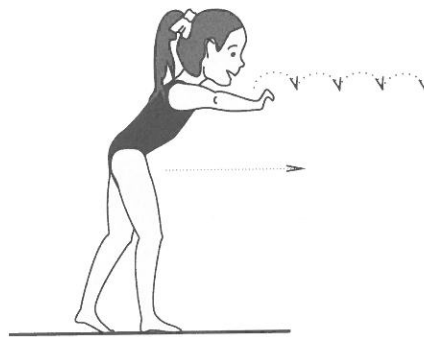
jako klokan v Austrálii.
(Skáče jako klokan.)

Kočka

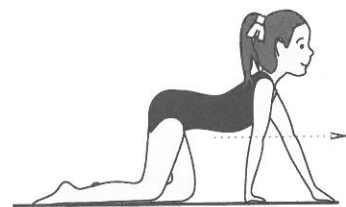
Já jsem šelma kočičí,
volej na mě či či či.
Tichounce se plížím vpřed,
šedou myšku chytnu hned.
Schovám si ji v pelíšku,
polechtám ji na bříšku.



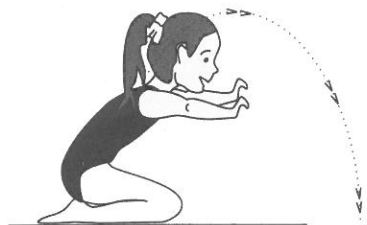
Já jsem šelma kočičí,
(Ve stoji uděláme z rukou drápy.
Pomalů a potichu se jako
kočka pohybuje dopředu.)



volej na mě či či či.
(V chůzi pohybuje
drápy směrem dopředu.)



Tichounce se plížím vpřed
(V kleku na čtyřech se
pohybuje vpřed.)



šedou myšku chytnu hned.
(Prudkým pohybem dopředu
se snažíme chytit pomyslnou myšku.)



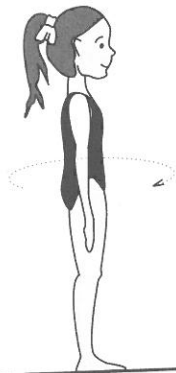
Schovám si ji v pelíšku,
(Sedeme si do tureckého sedu.
Ruce položíme na kolena.)



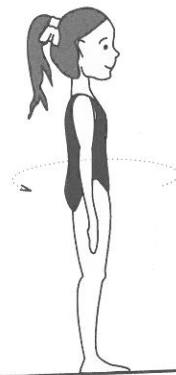
polechtám ji na bříšku
(V tureckém sedu se
hladíme na bříšku.)

Kolotoč

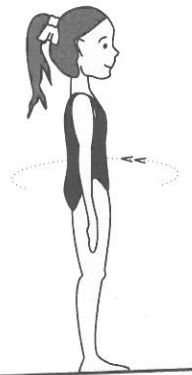
Kolo, kolo, kolotoč
jen se točí, neví proč.
Točíme se dokolečka,
zamáváme na chlapečka.
Až se trochu povožíme,
pak kolotoč zastavíme.



Kolo, kolo, kolotoč
(Točíme pánví doleva.)



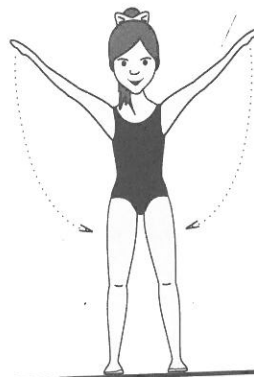
jen se točí, neví proč.
(Točíme pánví doprava.)



Točíme se dokolečka,
(Zatočíme se vícekrát dokola.)



zamáváme na chlapečka.
(Ve stoji vzpažíme a zamáváme.)



Až se trochu povožíme,
(Ve stoji připážíme.)



pak kolotoč zastavíme.
(Posadíme se do tureckého s)

Koníček

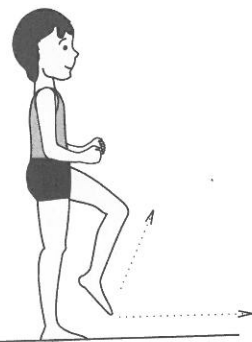
Koníčka si osedlám,
pojedu s ním pěkně sám.
Hopy, hop, hopy, hop,
pojedu jak o závod.
Překážky vždy přeskočím,
s radostí si poskočím.



Koníčka si osedlám,
(Postavíme se a uchopíme
pomyslné opratě.)



pojedu s ním pěkně sám.
(Běháme okolo místnosti.)



Hopy, hop, hopy, hop,
(V poklusu zvedáme
vysoko kolena.)



pojedu jak o závod.
(Opět běžíme kolem místnosti,
tentokrát však rychlejším tempem.)



Překážky vždy přeskočím,
(Běh zpomalíme a přeskakujeme
pomyslné překážky.)



s radostí si poskočím
(Zastavíme a s radostí vyskočíme.)

Letadlo

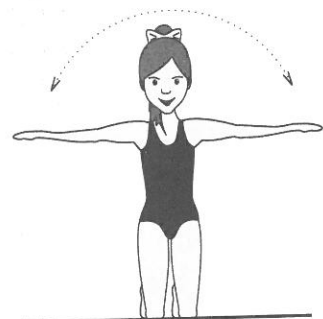
Koho z vás by napadlo,
že jsem malé letadlo.
Létám si to mezi mraky,
přidejte se ke mně taky!
Pojďte se mnou proletět,
ten náš kulat'oučký svět.



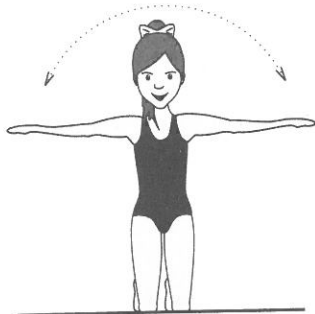
Koho z vás by napadlo,
(Stoj spojný. Ruce připažíme.
Ramínky pohybujeme
nahoru a dolů.)



že jsem malé letadlo.
(Dřepneme si.)



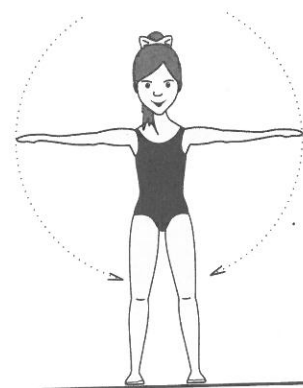
Létám si to mezi mraky
(Klekneme si. Ruce
upažíme a nakláníme se
na pravou a levou stranu.)



přidejte se ke mně taky!
(Cvik opakujeme.)



Pojďte se mnou proletět,
(Vyskočíme.)



ten náš kulat'oučký s'
(Vzpažíme a pomalu připažuj

Léto

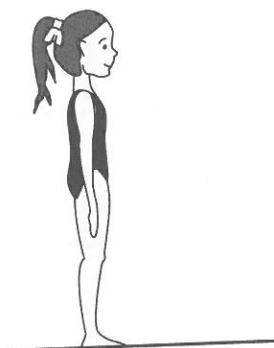
Podívej se, milá teto,
už se blíží krásné léto.
Až zas bude tepla více,
budem plavat převelice.
Budem plavat prsa, znak,
at' jsme silní jako drak.



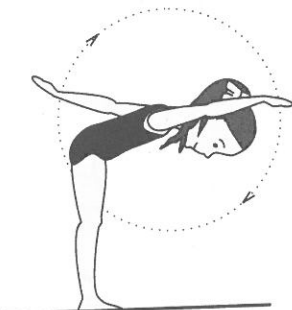
Podívej se, milá teto,
(V tureckém sedu dáme ruce
v týl a střídavě otáčíme trupem
vlevo a vpravo.)



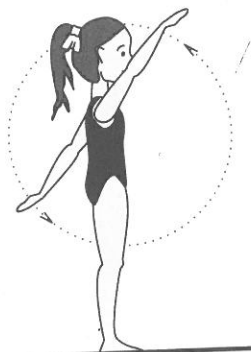
už se blíží krásné léto.
(V tureckém sedu upažíme
ruce do svícnu a provádíme úklony
trupem vlevo a vpravo.)



Až zas bude tepla více,
(Vyskočíme na nohy.)



budem plavat převelice.
(Postavíme se a v mírném předklonu,
plaveme kraul.)



Budem plavat prsa, znak,
(Postavíme se a plaveme znak.)



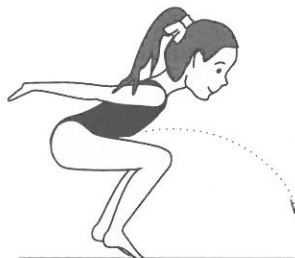
at' jsme silní jako drak
(V mírném podřepu předpažíme
z prstů uděláme drápy, vyceníme
zuby a zakřičíme jako drak.)

Luční koník

Já jsem malý koník luční,
při skákání nejsem hlučný.
Skáču si to z kvítku na květ,
rozhlížím se přitom na svět.
A když večer odpočívám,
nožičkami jemně skřípám.



Já jsem malý koník luční,
(Dřepneme si a obejmeme kolena.)



při skákání nejsem hlučný.
(Z podřepu skočíme dopředu.)



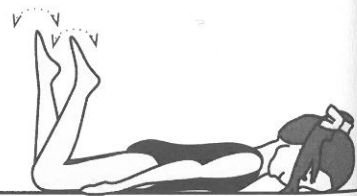
Skáču si to z kvítku na květ,
(Pokusíme se z podřepu skočit dopředu doprava a potom i doleva.)



rozhlížím se přitom na svět.
(Jsme stále v podřepu. Ruce položíme na kolena a zvedneme hlavu. Otáčíme s ní doprava i doleva.)



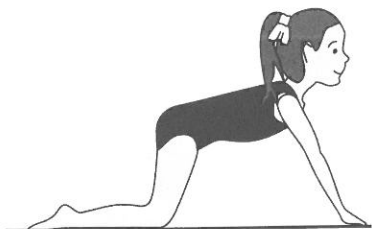
A když večer odpočívám,
(Lehneme si na břicho.)



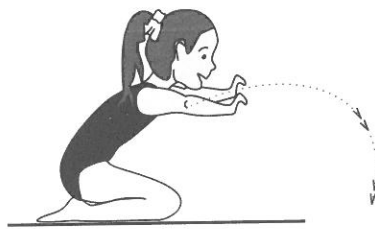
nožičkami jemně skřípám.
(V lehu na břicho pokrčíme kolena a pohybuje jimi.)

Malá kočička

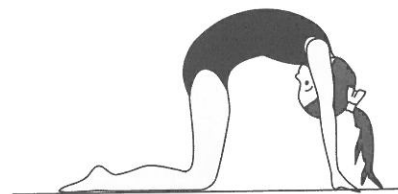
Já jsem malá kočička,
ráda honím klubička.
Zádíčka si protáhnu,
drápky své si vytáhnu.
Pak si přijdu pro mlíčko
a usnu jako klubičko.



Já jsem malá kočička,
(Klekneme si na všechny čtyři.
Záda máme rovná.)



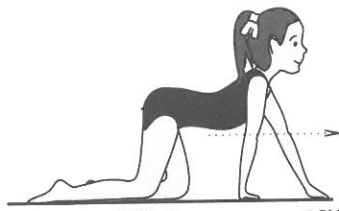
ráda honím klubička.
(Lovíme pomyslná klubička.)



Zádíčka si protáhnu,
(Jsme opět v kleku.
Vyhrbíme a prohne zádá.)



drápky své si vytáhnu.
(Posadíme se na paty. Ruce
natáhneme co nejvíce dopředu
a z prstů „uděláme“ drápky.)



Pak si přijdu pro mlíčko
(V kleku na čtyřech se
pohybujeme vpřed.)



a usnu jako klubičko.
(Stulíme se.)

Malý vojáček

Já jsem malý vojáček,
co pochoduje u hraček.
Pochoduji bez bázně,
podle vojenské kázně.
Pochoduji, podupuji,
na trumpetu vytrubuji.



Já jsem malý vojáček,
(Dřepneme si a ruce
položíme před chodidla.)



co pochoduje u hraček.
(Jsme stále v podřepu
a pomalu se pohybujeme vpřed.)



Pochoduji bez bázně,
(Postavíme se
a pochodujeme vpřed.)



podle vojenské kázně.
(Stále pochodujeme
a přitom salutujeme.)



Pochoduji, podupuji,
(Pochodujeme, tentokrát
zvedáme vysoko kolena;
můžeme i dupat.)



na trumpetu vytrubuji.
(Zastavíme se na místě.
V rukou držíme pomyslnou
trumpetu a troubíme - Tatá.)

Medvěd

Žiju tady tiše v lese,
když zadupu, zem se třese!
Vylezu i po stromě,
podívejte se na mě.
Nikdo se mě nebojí,
jsem medvídek plyšový.



Žiju tady tiše v lese,
(Pohybujeme se po
pomyslném lese.)



když zadupu, zem se třese!
(Zadupeme.)



Vylezu i po stromě,
(Rukama naznačujeme
šplhání po stromě.)



podívejte se na mě.
(Prohlížíme si pomyslného
medvěda.)



Nikdo se mě nebojí,
(Postavíme se a objememe se.)



jsem medvídek plyšový.
(Chodíme po místnosti
a představujeme medvěda.)

Mobilní telefon

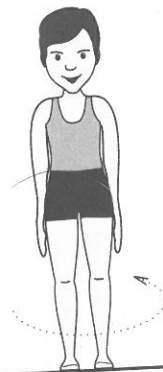
Bzučím si to, nevím jak,
zvoním jako na poplach!
Nejsem vůbec na klíček,
tikající budíček.
Váš život teď ovlivní,
telefoněk mobilní.



Bzučím si to, nevím jak,
(Stojí spojňý, ruce volně
podél těla. Třepeme tělem.)



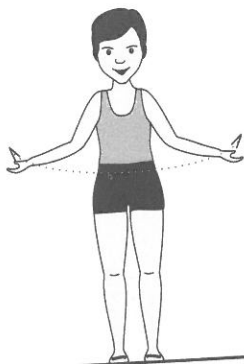
zvoním jako na poplach!
(Ve stojí vzpažíme a rukama
máváme zprava doleva.)



Nejsem vůbec na klíček,
(Zatočíme se dokola.)



tikající budíček.
(Ve stojí nakláníme trup
na pravou a levou stranu.)



Váš život teď ovlivní,
(Jsme stále ve stojí.
Předpažíme ruce, které
pomalu upažujeme.)



telefoněk mobilní.
(Dřepneme si.)

Papírový drak

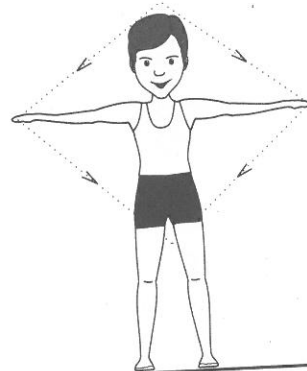
Podívejte milé děti,
co tam na obloze letí.
Je to papírový drak,
vyletěl až do oblak.
Létá si to mezi mraky,
zamávejte na něj taky.



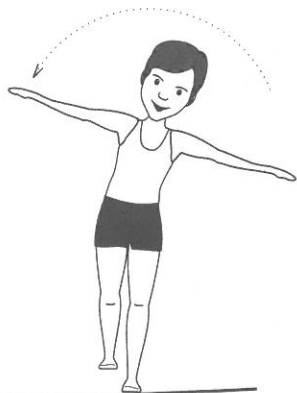
Podívejte milé děti,
(Postavíme se, zakloníme
hlavu a ruce dáme k očím.
Vyhlížíme pomyslného draka.)



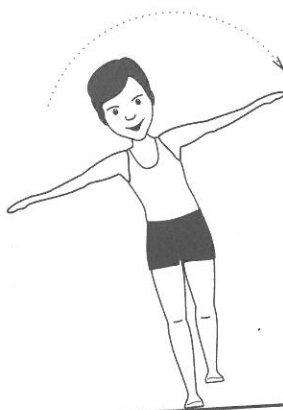
co tam na obloze tiše letí.
(Jednou rukou ukazujeme
na papírového draka.)



Je to papírový drak,
(Stoj rozkročný, vzpažíme.
Poté ruce pomalu upažujeme
a připážíme ve tvaru
papírového draka.)



vyletěl až do oblak.
(Upažíme, nakloníme tělo
na jednu stranu a běháme
po místnosti.)



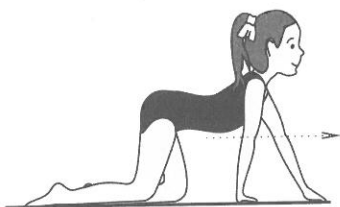
Létá si to mezi mraky,
(Provádíme stejný cvik,
jen s úklonem na druhou stranu.)



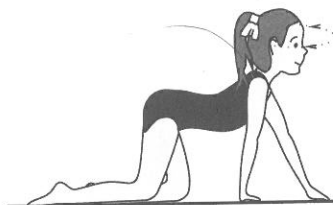
zamávejte na něj taky.
(S radostí na pomyslného
papírového draka zamáváme.)

Pejsek

Já jsem pejsek hlídací,
někdy snad i trhací.
Když zahlédnu pošťáka,
proženu ho - rošťáka!
Když polapím malou myšku,
zalezu s ní do pelíšku.



Já jsem pejsek hlídací,
(Klekneme si na všechny čtyři.)



někdy snad i trhací.
(V kleku na čtyřech otáčíme
hlavu doprava a doleva.)



Když zahlédnu pošťáka,
(Vyskočíme do stoje.)



proženu ho - rošťáka!
(Běháme po místnosti.)



Když polapím malou myšku,
(Klekneme si a rukama
chytáme pomyslnou myšku.)



zalezu s ní do pelíšku.
(Schoulíme se.)

Poupátka

Větrík vane krajinou,
poupátka se rozvinou.
Pak vyrostou z travičky
krásné malé kytičky.
Zima už jim neublíží,
jaro už se rychle blíží.



Větrík vane krajinou,
(Dřepneme si a obejmeme kolena. Hlavu máme mezi kolena. Snažíme se naklánět ze strany na stranu.)



poupátka se rozvinou.
(Jsme stále ve dřepu. Zvedneme hlavu a ruce položíme na kolena.)



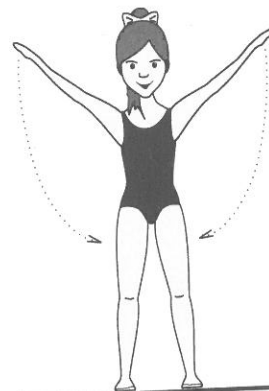
Pak vyrostou z travičky
(Začínáme se zvedat do stoje spojného. Své ruce spojíme před hrudí.)



krásné malé kytičky.
(Z předcházejícího postoje zvedáme ruce vzhůru.)



Zima už jim neublíží,
(Ve stoji se obejmeme.)



jaro už se rychle blíží.
(Ruce vzpažíme a pomalu připažujeme.)

Psaníčko

Píši, píši psaníčko,
přečti si ho, Aničko.
Zavřel jsem ho do obálky,
nalepil jsem na ni známky.
Pak ho vložím do schránky
a odletí do dálky.



Píši, píši psaníčko,
(Klekneme si. Jedna
ruka se pohybuje po zemi
doprava a doleva.)



přečti si ho, Aničko.
(Provádíme stejný cvik,
pouze vyměníme ruce.)



Zavřel jsem ho do obálky,
(Rukama nakreslíme na
zemi velký čtverec.)



nalepil jsem na ni známky.
(V pokleku klepeme
dlaněmi po podložce,
jako když lepíme známky.)



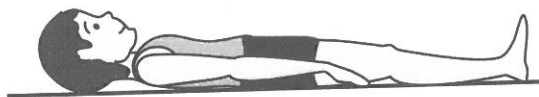
Pak ho vložím do schránky
(Vyskočíme na nohy.)



a odletí do dálky.
(Rozběhneme se po místnosti.)

Rozcvička

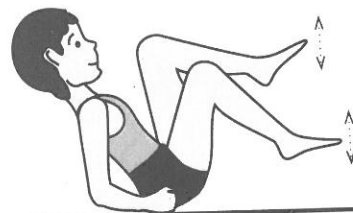
Když se ráno probudím,
hned se rychle posadím.
Procvičím si kolínka,
pokrčím i ramínka!
Na nožičky vyskočím,
do kola se zatočím.



Když se ráno probudím,
(Ležíme na zádech.)



hned se rychle posadím.
(Chytíme se za kolena.)



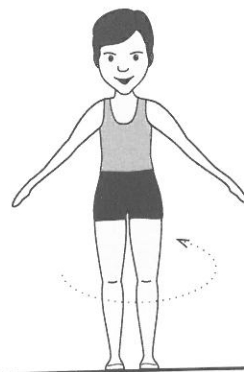
Procvičím si kolínka,
(Dáme ruce za záda
a opřeme se o lokty.
Nohy skrčíme v kolenou
a třepeme s nimi.)



pokrčím i ramínka!
(V tureckém sedu krčíme rameny.)



Na nožičky vyskočím,
(Vyskočíme na nohy.)



do kola se zatočím.
(Zatočíme se dokola.)

Slepička

**Koko, koko, kokodák,
dělejte to také tak.
Protřepejte křídélka,
provětrejte chocholku.
Pojďte brouzdat po dvorku,
vyplašte tu sýkorku.**



Koko, koko, kokodák,
(Dřepneme si. Ruce se opírají
před chodidly.)



dělejte to také tak.
(V podřepu chodíme po místnosti.)



Protřepejte křídélka,
(V podřepu mírně zapažíme
a potřepáváme rukama.)



provětrejte chocholku.
(V podřepu mírně zvedáme
ruce nahoru a dolů, jako
bychom mávali křídly.)



Pojďte brouzdat po dvorku,
(Opět chodíme v podřepu
po místnosti.)



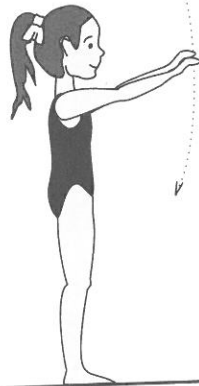
vyplašte tu sýkorku.
(Z podřepu vyskočíme
na nohy a zvoláme kšá!)

Sníh

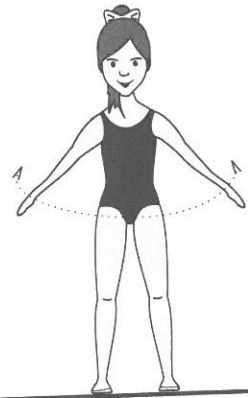
Ve větvích už vítr fouká,
už napadl první sníh.
Už je bílá celá louka,
pojede na lyžích!
Bílý sníh nás velmi láká,
postavíme sněhuláka.



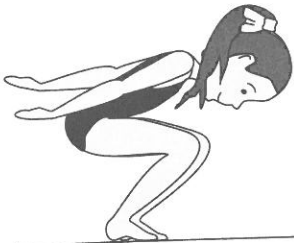
Ve větvích už vítr fouká,
(Ve stoji spojném zvedneme
ruce nad hlavu a kýváme
s nimi zprava doleva.)



už napadl první sníh.
(Třepotáním prstů naznačujeme
padání sněhu. Ruce nám
volně klesají ke stehnům.)



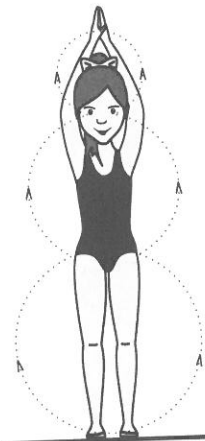
Už je bílá celá louka,
(Ukazujeme dlaněmi pomyslnou
louku. Roztahujeme ruce do stran.)



pojede na lyžích!
(Postavíme se do pozice sjezdaře
a imitujeme sjezd na lyžích.)



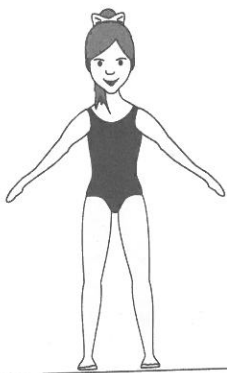
Bílý sníh nás velmi láká,
(Klekneme si a rukama
modelujeme sněhové koule.)



postavíme sněhuláka.
(Pomalou přecházíme do stoje.
Rukama vytváříme tři velká
kola ve tvaru sněhuláka.)

Vánoční stromeček

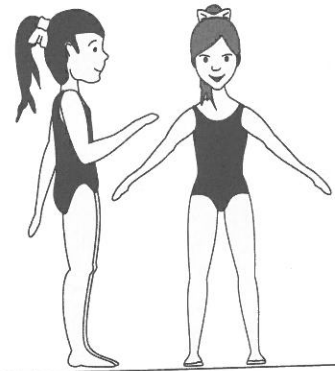
Pod vánoční stromeček
dáme malý dáreček.
Větve krásně nazdobíme,
hvězdičku si vyrobíme.
Jen ji dáme na vršek
a už je tu Ježíšek!



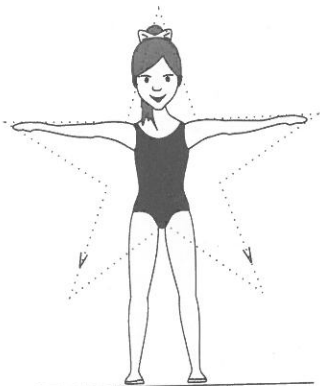
Pod vánoční stromeček
(Postavíme se, ruce připažíme
a dáme mírně od těla.)



dáme malý dáreček.
(Dítě, které představuje
stromeček, stojí. Druhé si dřepne
a hlavu schoulí mezi kolena.)



Větve krásně nazdobíme,
(Stromeček stojí. Druhé
dítě dává na stromeček
pomyslné ozdoby.)



hvězdičku si vyrobíme.
(Stoj rozkročný, vzpažíme
a ruce pomalu upažujeme
a připažujeme ve tvaru hvězdy.)



Jen ji dáme na vršek
(Druhé dítě dává pomyslnou
hvězdičku „na stromeček“.)



a už je tu Ježíšek!
(Radostí vyskočíme.)

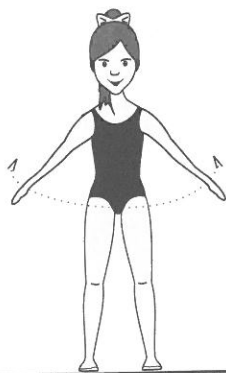
Vlak

Jede, jede vlak,
pára stoupá do oblak.
Přiložíme do ohýnku,
budem doma za chvíli.
Na nádraží zabrzdíme,
na chvíli se posadíme.



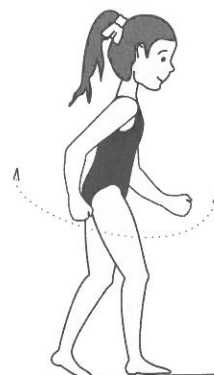
Jede, jede vlak,

(Stojí spojný, ruce připažíme.
Pokrčíme nohy v kolenu a předstíráme
mašinku. Chodíme po místnosti.)



pára stoupá do oblak.

(Ruce vzpažíme
s kroucením zápěstí.)



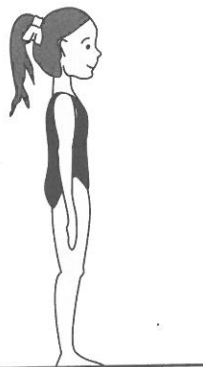
Přiložíme do ohýnku,

(Ve stoji chytíme pomyslnou
lopatu, kterou nabíráme
a zároveň i házíme uhlí.)



budem doma za chvíli.

(Opět jezdíme jako mašinka, ale
tentokrát rychlejším tempem.)



Na nádraží zabrzdíme,

(Rychle zastavíme a rukou
naznačíme odpouštění páry.
Zhluboka vyfukujeme páru.)

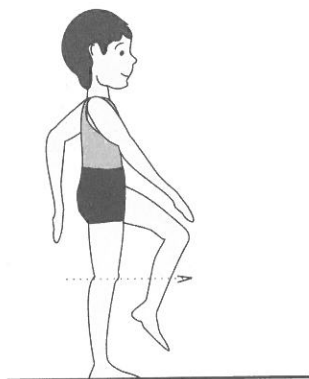


na chvíli se posadíme.

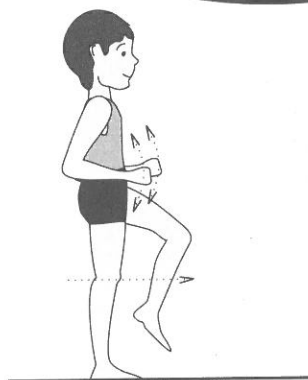
(Posadíme se do tureckého sedu.)

Vojáček

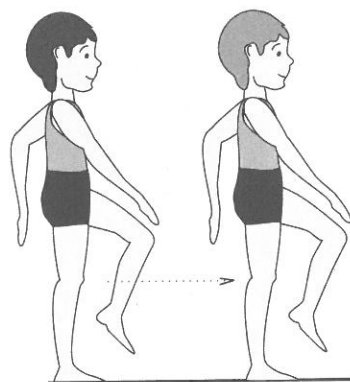
Pochodují vojáci,
bubny k tomu buráci.
Pochodují jdou a jdou,
pěkně v řadách za sebou.
Pozor, pohov, musí znát,
vpravo v bok a zastavit, stát.



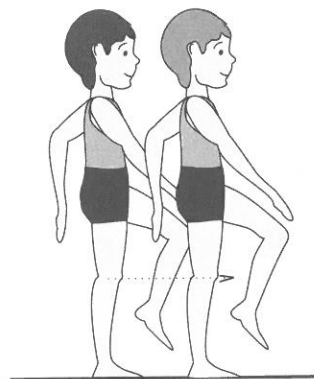
Pochodují vojáci,
(Pochodujeme po místnosti.)



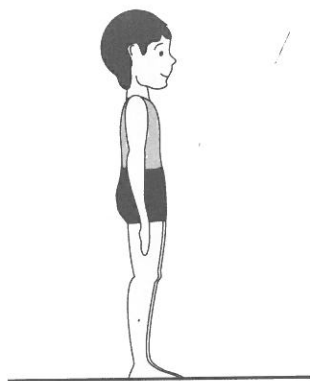
bubny k tomu buráci.
(Naznačujeme bubnování
na pomyslný buben.)



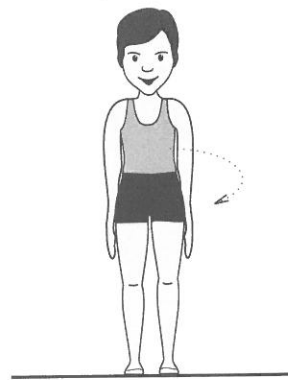
Pochodují jdou a jdou,
(Pochodujeme po místnosti,
příčemž se začínáme
řadit za sebe.)



pěkně v řadách za sebou.
(Pochodujeme jeden
za druhým.)



Pozor, pohov, musí znát,
(Zastavíme na místě.
Stojíme v pozoru.)



vpravo v bok a zastavit, stát
(Otočíme se doprava.)

Zahradnice

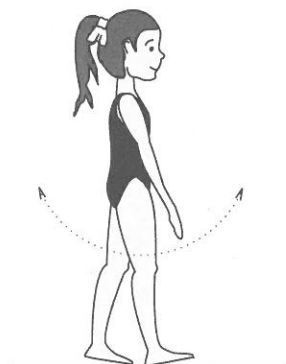
**Zahradnice malinká
seje malá semínka.
Vezme svoji konvičku,
zalije si kytičku.
Až zasvítlí sluníčko,
povyroste maličko.**



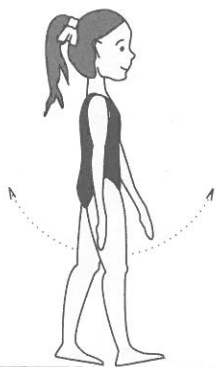
Zahradnice malinká
(Dřepneme si a ruce
položíme před chodidla.)



seje malá semínka.
(Přejdeme do kleku.
Poklepáváme dlaněmi
po podložce.)



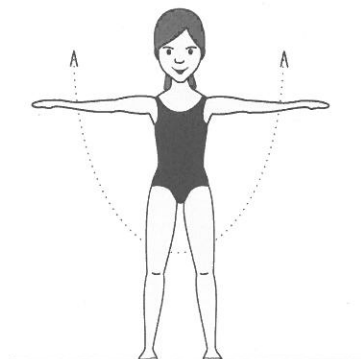
Vezme svoji konvičku,
(Postavíme se. Uchopíme pomyslnou
konvičku. Střídavě předpažujeme
a zapažujeme jednou rukou.)



zalije si kytičku.
(Provádíme stejný cvik,
jen vyměníme ruce. Chodíme.)



Až zasvítlí sluníčko,
(Postavíme se. Nohy máme u sebe.
Vzpažíme a pohybujeme prsty
- „třepotáme jako paprsky“.)



povyroste maličko.
(Ruce připažíme
a pomalu je zvedáme.)

Zima

Fouká, fouká,
zima je velká.
Stromy se vlní,
rampouchy zvoní.
Z oblohy se chumelí,
zimní čas je veselý.



Fouká, fouká,
(V tureckém sedu, ruce do svícnu.
Provádíme úklony trupu
vpravo a vlevo.)



zima je velká.
(Stále jsme v tureckém sedu.
Obejmeme se rukama a předstíráme,
že je nám zima.)



Stromy se vlní,
(V tureckém sedu dáme
ruce na kolena
a točíme trupem dokola.)



rampouchy zvoní.
(Třepotáním prstů imitujeme
cinkání rampouchů.)



Z oblohy se chumelí,
(V tureckém sedu vzpažíme.
Pomalu připažujeme,
naznačujeme padání sněhu.)



zimní čas je veselý.
(Opět zvedneme ruce,
nakláníme trup vpravo
a vlevo, třepotáme prsty.)

Žížala

Kroutila se žížala,
kroutila se v trávě.
Zpívala si - tralala,
zvládá všechno hravě.
Pojďte děti, půjdem k ní,
budeme se plazit s ní.



Kroutila se žížala,
(Postavíme se, ruce spojíme
na hrudi. Zvedáme je
vlnivým pohybem.)



kroutila se v trávě.
(Cvik provádíme
v rámci obou veršů.)



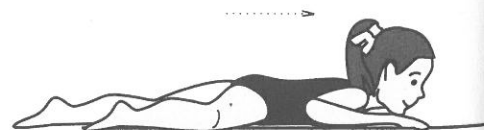
Zpívala si - tralala,
(Stojíme, nohy u sebe.
Ruce dáme v týl a provádíme
úklony vlevo a vpravo.)



zvládá všechno hravě.
(Vyskočíme.)



Pojďte děti, půjdem k ní,
(Lehneme si na břicho.)



budeme se plazit s ní.
(Plazíme se jako žížala.)