







# POHYBOVÉ CVIČENÍ „SEMÍNKO KLÍČÍ“

## Zacvičte si spolu s dětmi

<p>PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH KLEČMO SEDMO poloha č. 1</p> 	<p><b>SEMÍNKO ČEKÁ V PŮDĚ NA JARO</b> Děti v poloze č. 1 krátce seznámíme, co semínko potřebuje ke klíčení – PŮDU – lehce nadzdvihneme dětem chodidla a posuneme je malinko vpravo a vlevo, TEPLA A SVĚTLO – krouživými pohyby hladíme dětem záda, VODU – bříšky svých prstů na rukou ťukáme dětem jemně do zad. <b>SEMÍNKO KLÍČÍ</b> V této poloze se kýváme celým tělem lehce do stran a potom jemně zvedáme hlavu a rozhlížíme se vpravo a vlevo (opakujeme 5x) – <b>SEMÍNKO JE ZVĚDAVÉ PROHLÍŽÍ SI SVĚT</b></p>
<p>KLEK SEDMO poloha č. 2</p> 	<p><b>KLÍČEK ROSTE ROVNĚ</b> Vzpřímíme se do polohy č. 2, upozorníme na to, že klíček roste rovně, proto i my máme páteř napřimenou, hlavu vytaženou vzhůru, jako kdyby nám za ni někdo tahal směrem nahoru, brada je zasunutá, ramena volně spuštěna dolů a břicho zastrčené. <b>ROSTLINĚ ROSTOU PRVNÍ LÍSTKY</b> Ruce dáme v bok a otáčíme opět hlavou na pravou i levou stranu (snaha udržet správně držení těla v dané poloze, 5x) - <b>SEMÍNKO JE OPĚT ZVĚDAVÉ PROHLÍŽÍ SI SVĚT</b></p>
<p>KLEK ZPŘÍMA poloha č. 3</p> 	<p><b>ROSTLINA ROSTE VÝŠE</b> Zvedneme se do polohy č. 3, opět dbáme na správně držení těla, rostlina chce být rovná, ruce jsou v bok. <b>VANE MÍRNÝ VĚTRÍK OD JIHU</b> Mírný záklon těla v poloze č. 3. Opakujeme 5x</p>
<p>STOJ ROZKROČNÝ poloha č. 4</p>  <p>VZPAŽIT DOVNITŘ poloha č. 5</p>  <p>LEH ROZNOŽNÝ poloha č. 6</p> 	<p><b>ROSTLINA ROSTE VÝŠE A VÝŠE</b> Stoupneme si do polohy č. 4 a ruce dáme v bok, stále dbáme na vzpřímené držení těla. <b>FOUKÁ VÍTR OD SEVERU</b> Předkláníme se celým trupem do vodorovné polohy k podlaze a zpět (5x) <b>ROSTLINA SE ROZHLÍŽÍ PO ZAHRADĚ</b> Otáčíme se celým trupem vlevo a pak vpravo (5x) <b>ROSTLINA VYKVETLA A VANE MÍRNÝ VĚTRÍK</b> Vzpažíme ruce do polohy č. 5 a ukláníme se do stran a zvedáme při tom mírně chodidlo opačné nohy, než kam se ukláníme. <b>KVĚTINA SE NATAHUJE KE SLUNÍČKU</b> V poloze č. 5 se natahujeme do výšky. Stoupáme si na špičky. <b>Nakonec uvolníme celé tělo - trup, ruce i nohy, lehneme si na záda (poloha č. 6) a můžeme si o květině ještě povídat (např. jak se jmenovala, jakou měla barvu, kde rostla...)</b></p>