

## Pohybové chvílky pro mateřinky, ale i školáčky

### Včela

Podívejte, támhle, děti,  
(stoj + ruka ukazuje před sebe)  
včela z květu na květ letí,  
(běh po třídě)  
do kyblíku pyl si střeše  
(stoj + třese rukama)  
a do úlu hned ho nese,  
(běh po třídě)  
nektar přidá hned  
(stoj + vytleskat)  
a je z toho med.  
(stoj + hladíme si břicho rukou)

### Broučkova rozcvička

Nevídáno, neslycháno,  
(stoj + ruce v bok + hlava „NE“)  
brouček cvičí každé ráno,  
(stoj + ruce v bok + šeptáme)  
nejdřív nohy protahuje,  
(protahujeme nohy)  
do výšky se natahuje,  
(do výšky, na špičky)  
potom ještě dřepy dělá,  
(dřepy)  
on je pilný, jako včela.  
(stoj + hlava „ANO“)

### Králík

Náš malinký králíček,  
(stoj + ukazujeme „malinký“)  
snědl hodně mrkviček,  
(stoj + velké kruhy před tělem)  
proto skákat nemůže,  
(stoj + ruce i hlava „NE“)  
kdo mu asi pomůže?  
(stoj + ramena)  
Jen si trochu odpočal  
(stoj + ruce u hlavy, spíme)  
a zas může skákat dál.  
(poskoky jako králík)