

O zeleném vajíčku

(pohádka s pohybem)

Jednoho dne, kdy sluníčko vyšlo na oblohu (1), a zamířilo svým paprskem na dvoreček, řekla slepička kohoutkovi: „ Kohoutku, chtěla bych vysedět zelené vajíčko.“

Kohoutek načechral své peří (2) a docela se polekal. „ Kdopak to kdy slyšel, že by slepička snášela zelená vajíčka?“

Ale slepička dupla (dupnutí) i druhou. „Jdi a přines mi je.“ A tak šel kohoutek hledat zelené vajíčko.

(chůze v prostoru).Potkal kočičku co lízala mlíčko (3) . A šel dál (chůze v prostoru). Přišel k paní kachně, ta si zrovna protahovala ocásek. (4) Zelené vajíčko neměla. A popoběhl kohoutek dál (lehké pobíhání). Doběhl až do lesa (5). Tam houkala sova (6), ale zelené vajíčko neměla.

Kohoutek pokračoval v cestě (chůze v prostoru). Došel až na louku, kde kvetlo spoustu sedmikrásek.

Procházel se tu čáp (7): *Já jsem čáp klapy, klap.* Ale zelené vajíčko neměl (stoj mírně rozkročný, z rukou uděláme svícen, ukazujeme ne, ne, ne). A kohoutek si poskočil dál (poskočný krok) a potkal vrabčáky. Poskakovali na keříčku a hádali se : *Típ, típ, típ, vrabec vrabce štíp, poprali se na keříčku, vytrhli si po peříčku.* (zobáčky z prstíků). Ale zelené vajíčko neměli.

Smutně šel kohoutek domů (napodobit). Ale uviděl Alenku, malovala zelené vajíčko. Byly totiž Velikonoce. Jedno sebral a donesl slepičce. Ale prasklo. A slepička zjistila, že nejlepší je bílé. Proč? Z něho se přece vylíhne kuřátko.

Cviky:

- 1.Stoj mírně rozkročný, upažit a přejít do vzpažení a zpět- vede ke správnému držení těla
- 2.Stoj mírně rozkročný, upažit, pohybovat prstíky
- 3.Klek, opřít se o dlaně, vyhrbit páteř a narovnat
- 4.Leh na bříšku, opřít se o lokty, ohnout nohy v kolenou a překlápět je vpravo, vlevo
- 5.Rovnovážný cvik : stoj, pokrčit jednu nohu a chodidlo opřít o stehno, ruce upažit
- 6.Sed skrčmo zkřížený (na turka) ruce v týl, otáčet trupem vpravo, vlevo
- 7.Stoj, ruce v předpažení, klapání a chůze s vysokým zvedáním nohy.