

BÁSNIČKY S POHYBEM

Vítr

Fouká vítr, fouká,
potichu si brouká.
Zpívá stromům písničku,
pocuchá jim hlavičku.

*Obě paže zvedneme nad hlavou a
vytáhneme se až do konečků prstů.
Ukláníme se v pase, ruce ohýbáme do
stran stejně jako větve stromů ve větru.*

Ptáčci

Letí ptáčci domů,
cvrlikají k tomu.
Křidélky nám mávají,
k mámě domů spěchají.

*Paže ohneme v loktech, dlaně na ramena
A vytvoříme tak malá křidélka.
Lokty zvedáme střídavě nahoru a dolů.*

Líza

Naše kočka Líza
sladké mlíčko lízá.
Stačí malá chvílička,
už je prázdná mistička.

*Klekneme si na zem a děláme
kočičí hřbety.*

Kolo

S klukama vždy po škole
závodíme na kole.
Do pedálů směle šlapem, uháníme vpřed,
dnes objedem naše město, zítra celý svět.

*Ležíme na zádech, nohy jsou
zvednuté a šlapeme na kole.
Rukama si můžeme podepřít
zvednuté boky.*

Zajíc

Běží zajíc po poli,
nožičky ho nebolí.
Přeskakuje hroudy hlíny,
není ani trochu líný.

*Skáčeme ve stoji snožmo. Snažíme
se skočit co nejdál.
Při skoku nám pomáhá švih rukou.*