

Krásný týden se „Sluníčkem“



Jak se zdraví sluníčko

1. Postavte se do pozice hory.
2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.
3. S výdechem a vytáženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolénům.
4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčíka.
5. S výdechem položte kolena na zem do pozice koťky.
6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čaru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.
7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zadek a protáhněte nohy do pozice psa.
8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.
9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s lehce pokrčenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.
10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.



www.jogasetmi.cz



Děti, nezapomínejte na :



KOUZELNÁ SLOVA

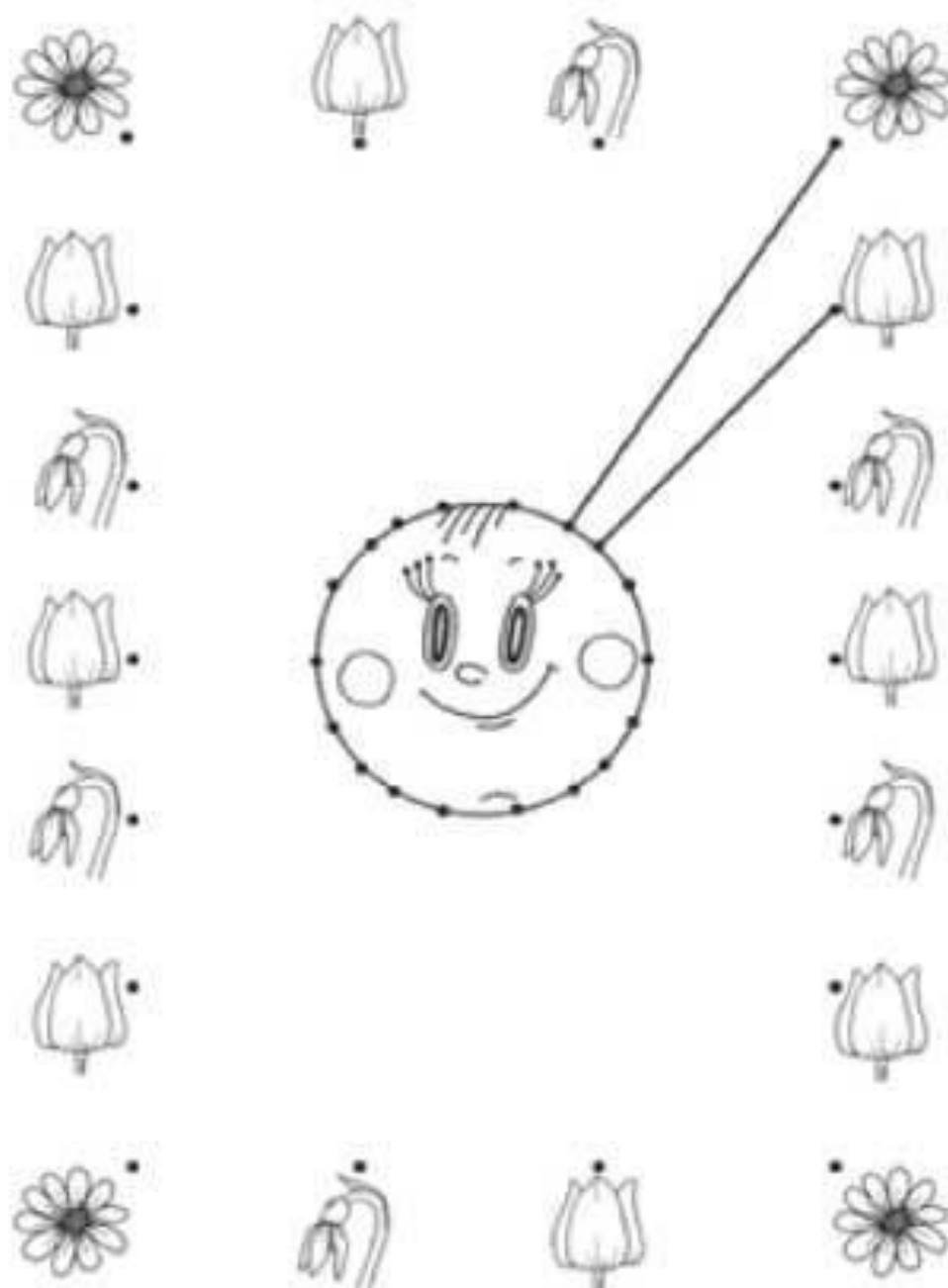
pro dobrou pohodu nejen
v naší třídě

- **DOBRY DEN**
- **NA SHLEDANOU**
- **DĚKUJI**
- **PROSÍM**
- **S DOVOLENÍM**
- **PROMIŇ**
- **OMLUVTE MĚ,
PROSÍM**

Písnička Sluníčko popojdi maličko najdete na stránce :

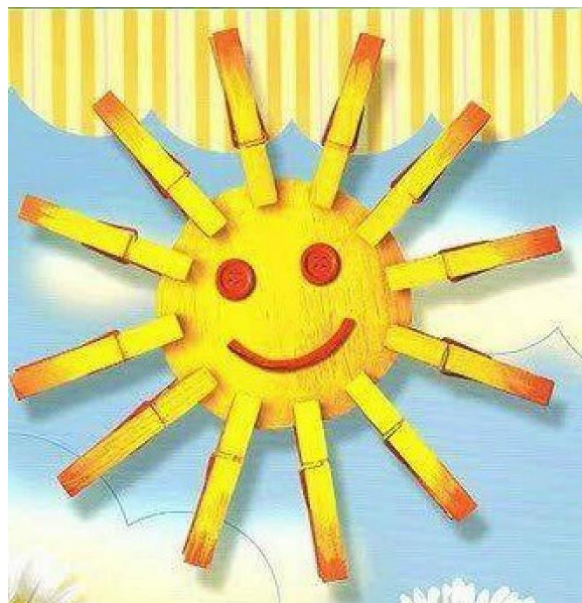
<https://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/patrasova-dagmar/slunicko-slunicko-266865>

pracovní list **SLUNÍČKO SVÍTÍ NA KYTIČKY**
nakresli, jak vedou paprsky od sluníčka k jednotlivým kytičkám



Jméno dítěte _____

Vytvoř si
sluníčko



Na procházce si povídejte, co vše na jaře vidí sluníčko.

**Z nebo slunce vidí svět,
pověz co všechno může uvidět.**