



ROZCVIČKA



Rozcvička – 5x poskok, 5x otočka, 5x dřep, 5x výskok, 3x skok snožmo, dotknout se špiček a „vzlétnout“ jako motýl.

NAPODOB ZVÍŘÁTKO



Napodob zvířátko – zajíc, medvěd, čáp, pesek, had, motýl, žába.

STOPAŘ



Stopař – najdi něco: kulatého, tvrdého, měkkého, blyskavého, špičatého, oválného.

BARVIČKOVÁ HLÍDKA



Barvičková hlídka – najdi něco: zeleného, hnědého, žlutého, černého, modrého.

EMOČNÍ ZKOUŠKA



Emoční zkouška – projev radost, vztek, smutek, překvapení, pláč, strach.

ŠEPTÁNÍ VĚTRU



Šeptání větru – zopakuj nahlas pošeptané slovo: liška, babička, zmrzlina, kolo, sluníčko.

HLAVA, RAMENA, KOLENA, PALCE



Hlava, ramena, kolena, palce – od pomalého ukazování k rychlému.

UKAŽ, KDE MÁŠ:



Ukaž, kde máš: nos, oko, ucho, palec, lýtko, koleno, krk, břicho, záda, kotník.