

Jednoho dne, když se medvídek Méd'a probudil, bylo už od samého rána příšerné horko. Méd'a se proto rozhodl opustit třídu mateřské školy a vydat se za dětmi na školní zahradu. Jenže toho dne nemohl vůbec žádné najít. Prošel už celou zahradu, ale děti neviděl...Zato cestou potkal spoustu nových kamarádů zvířátek. Medvídek Méd'a už se nudil, a tak začal zvířátka napodobovat.

Pojď to zkusit také!

Popisy jednotlivých cviků najdeš i po otevření QR kódů. S tím ti musí pomoci nějaký dospělák.

1.cvik

Na nebi svítí sluníčko a šimrá medvídko svými paprsky. Zkus to taky.

Cvik SLUNCE



Stoupni si rovně se špičkami mírně od sebe, zavři oči a klidně dýchej. Pak oči otevři, s nádechem svírej a s výdechem rozevírej pěsti jako paprsky sluníčka. Zároveň ruce dlaněmi dopředu pomalu opisují oblouk. Opakuj několikrát

2. cvik

Kdopak je to tady na kytičce? Krásný barevný motýl.

Cvik MOTÝL

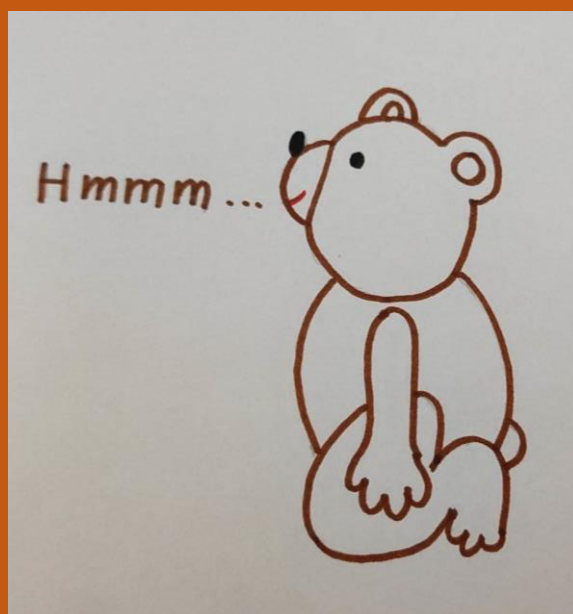


Sedni si do tureckého sedu, ale dej k sobě chodidla. Dbej na to, abys měl rovná záda. Uchop nártu a kmitej koleno, jako by to byla křídla motýla. Zavři oči a představuj si, že jsi motýl a létáš z květiny na květinu.

3. cvik

Psss... Někdo tady bzučí. Aha, čmeláček si vybírá květy plné nektaru.

Cvik ČMELÁK



Sedni si na bobek, narovnej záda a protáhni se vzhůru. Zhluboka se nadechni nosem do břicha a hrudníku a při výdechu bzuč jako čmeláček-hmmm. Ústa měj zavřená.

4. cvik

Medvídek se leknul! Z křoví vyskočilo prskající a mňoukající zvířátko. Byla to kočka.

Cvik KOČKA



Klekni si, polož na zem i dlaně. Pěkně narovnej záda, nadechni, vydechni a při výdechu vyhrb záda jako kočka, hlavu skloň a dívej se na své břicho. Při dalším nádechu se vrať do rovné pozice, hlavu protáhni pěkně vpřed. Několikrát zopakuj.

5. cvik

Medvídek právě prochází okolo velikého kamene.

Cvik KÁMEN



Klekni a dosedni na paty špičkami dovnitř. Nadechni se nosem a při výdechu se předkloň až na podložku, ruce dej dlaněmi vzhůru podél těla. Dotkni se čelem podložky a pomalu dýchej nosem.

6.cvik

Pss...něco šustí v listí! Jejda-had!

Cvik KOBRA



Polož se na břicho, srovnej se a nohy dej k sobě. Dlaně si polož pod ramena a s nádechem se zvedej na ruku. Zvedej i horní část hrudníku, břicho nech na podložce. Představ si, že jsi kobra.

7.cvik

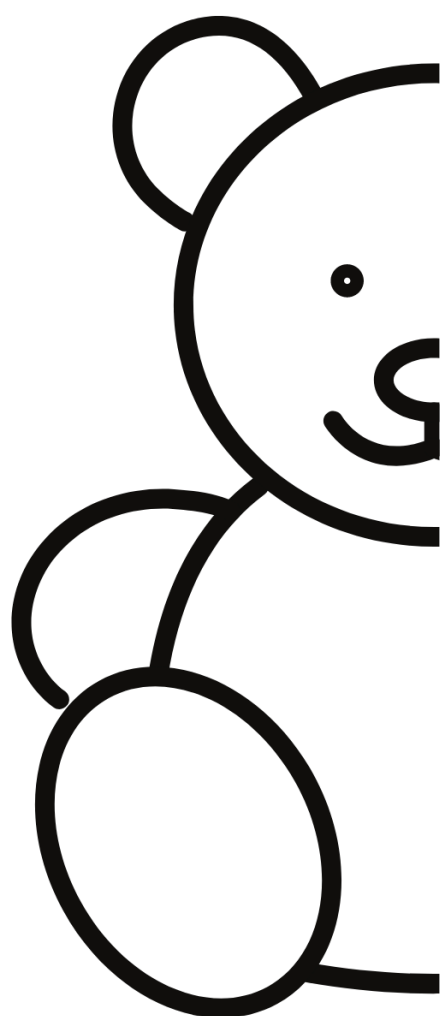
Medvídek už chodí zahradou dlouho. Bolí ho tlapky, a tak si našel pěkné místo v mechu, aby si mohl odpočinout. Ulehl do trávy a pozoroval oblohu.

Cvik HADROVÁ PANENKA



Lehni si na záda, zvedni ruce a nohy nahoru, jako by byly hadrové. Potom je zcela uvolněně polož na podložku. Zavři oči a představ si, že jsi hadrová panenka. Celé tělíčko musí být uvolněně a dýchání pravidelné.

Dokresli medvídka



**Najdi cestu k
druhému medvídkovi**

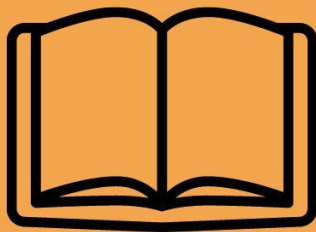


Urči velikost medvídků



Další úkoly pro tebe:

**1/Najdi doma knihu o
zvířatech a vyhledej všechny
obrázky medvědů.**



**2/Máš doma plyšáka
medvěda? Najdi ho a
vyprávěj mu, co všechno ses
dneska naučil.**

