

Cvičení - Tajovská

Milé děti, posílám vám novou lekci, jak si doma s rodiči můžete zacvičit.

Pozdrav Slunci 1

a) Teď se rovně postavíme
a Sluníčko pozdravíme.



b) Dlaně otoč k Sluníčku,



c) spoj je a dej k srdíčku.



d) Podívej se k nebi vzhůru,



e) skloň se k Zemi, úctu vzdej
a chvíli se nehýbej....



f) Nahoru své ruce zdvihni
nad hlavou je spoj,



g) dej je dolů k srdci svému,
pozdrav Slunce „HARI ÓM“.



Pozdrav Slunci 2

a) Pozdravíme Sluníčko,
usmějem se maličko.



b) Jsi tam někde na obloze
ukryté ve zlatém voze.



c) Skutáli se ze své skrýše,
paprskem si na zem piše:



d) Kdo umí držet
rovně hlavu,



e) postavit most na podlahu,



f) s kočičkou si pěkně hrát,
vyhrbit se, prohýbat,



g) hada nechat tiše spát,
na ocas mu nešlapat,



h) prolézt všechny skulinky,



i) být poslušný jak hodinky,



j) přivonět ke kvítkům z luk,



k) nadechovat čerstvý vzduch,



l) já jsem tady, slunce kuk!

