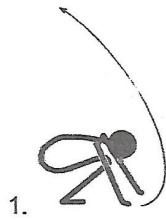
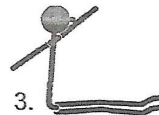


1. Květina roste - protahovací cviky ze dřepu do vztyku.

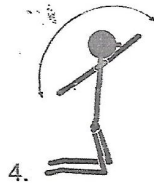


2. Květina se otáčí za sluncem - ve stoji mírně rozkročněm upažení vzad s doprovodem pohybu hlavy.

3. Květina Je malá - sed se skrčenými koleny - sbalené tělo. Sed rovný upažit – květina rozbílí lístky.



4. Naklání se - v kleku rovném v upažení úklonv stranou.



5. Vyrostete do výšky - v lehu svíčka s držením pod bedry

*Brouček malý v trávě,  
převalil se právě.  
Teď se zvednout nemůže,  
sám si, děti, pomůže.*

*lezení  
převal na záda  
kolébka  
výskok*

**Relaxace:**

Květina leží – odpočívá. Zavřeme oči a představujeme si, jak svítí sluníčko na kytíčku, všude je teplo a nic nás neruší. Koho paní učitelka pohladí, ten vstane a odchází - květina se probouzí.