Ježkovci, teraz trošku pohybu.

**Cvičíme od mala- ako rastú rastlinky,kvietky.**

Opis hry:

Na začiatku hry si kľakneme, sadneme na nohy, hlboko sa predkloníme, hlavu si oprieme o pokrčené ruky, ktoré máme položené pred kolenami- *sme spiace semienka,*

neskôr dvíhame hlavu, vzpriamene trup, robíme úklony hlavou vpravo, vľavo- *semienka sa* *zobúdzajú,*

kľakneme si, nakláňame sa dopredu, dozadu- *zo semienka začína vyrastať rastlinka*

pomaly vstaneme – *rastlinka vyrastá ešte viacej,*

otočíme tvár hore - *hľadá slniečko,*

striedavo dvíhame ruky hore – *rastlinke vyrastajú lístky*

ruky dáme spojené dlaňami a prstami pred tvár a neskôr roztvárame – *rastlinka kvitne.*

Môžeme to zopakovať viackrát.

Neskôr sa zahrajme na semienka tak, že ich budeme napodobňovať podľa obsahu veľmi peknej piesne: Fíha- Tralala ,,Semienka“ <https://www.youtube.com/watch?v=pjCN0KxcuSo>