

## Motivované cvičenia s riekankami

<b>Ľavá nôžka, pravá nôžka zatancujeme si troška, hlboko sa pokloníme, veselo sa zatočíme.</b>	(striedavo dvíhať ľavú a pravú) (ruky vbok, drobnými krokmi obrat o 360°) (mierny predklon) (obrat spojiť s tleskaním)
<b>Dobré ráno, slnko vstalo, na detičky zavolalo: „Pod’te deti, pod’te von, pobehať si na náš dvor.“ Deti vyšli poskackali, na slniečko zamávali.</b>	(predpažovať skrčmo striedavo pravou a ľavou (rukou – znázorňovať volanie) (chôdza v zástupe)  (poskoky na mieste) (v stojí spojnom mávať rukami)
<b>Len čo vstanem z postele, už aj cvičím vesele, ruky hore, ruky dolu, od seba a zase spolu. Čupnem, vstanem, vyskočím, veselo sa zatočím.</b>	(výpon ) (podup na mieste) (v stojí spojnom vzpažiť – pripažiť (upažiť – pripažiť) (zo stoja – do drepu a späť do stoja) (obrat)
<b>Skáče žaba po blate, kúpime jej na gate, na aké, na také, na zelené strakaté.</b>	(skoky vpred zo stoja spojného)  (stoj spojný, ruky vbok – obraty trupu) (tleskanie)
<b>Tančila myšička, tančila, až sa jej hlavička točila, zdriemla si trošku, ale len málo, poviem vám, čo sa jej snívало: že slniečko krásne svieti, že na lúke rastú kvety, že ide vláčik ši-ši-ši, odvezie nás k Mariši zrazu niečo uderilo a myšičku zobudilo.</b>	(stoj spojný, ruky vbok – otáčať trup) (krúženie hlavou) (drep ruky priložiť k tvári) (stoj spojný) (stoj spojný – krúženie rúk) (drep, predpažiť, na 4 doby do stoja) (chôdza na mieste) (pohyb paží v jednom smere) (dupnúť ľavou nohou, striedavo pravou nohou)
<b>Skrčme pekne ruky a vystríme zas, urobíme veľký zvon a robíme bim, bam, bom. Janko ruky preťahuje, cviky deťom ukazuje, ako koník poskakuje a vtáčik si poletuje.</b>	(stoj mierne rozkročný – predpažiť, (striedavo skrčiť a vystierať ruky v lakt’och) (stoj mierne rozkročný, spojené ruky nad hlavou, (úklony vpravo – vľavo) (stoj spojný, kmity paží vzad a vpred)  (poskoky na mieste) (stoj na mieste – upaž, mávanie rukami)

Išla líška cez horu (chôdza na mieste)  
ježko za ňou uteká, (dupoty na mieste)  
že jej vrece rozpichá (rukami znázorniť pichanie)  
líška sa však nedala (drep)  
pred ježkom sa schovala.

Už sme v lese, tu sú stromy, (chôdza s pohybmi rúk – znázorňujeme)  
jeden tu a druhý tu.  
Vetrík kýva vetvami, (kývanie vo vzpažení)  
vtáčik letí nad nami, (beh s pohybmi rúk v upažení)  
skáče malý zajko v lese, (skoky znožmo, v behu ruky znázorňujú uši)  
veverička si oriešok nesie, (skoky znožmo, ruky pripažiť – zovrieť v päšť)  
medvedík sa prevaľuje (ľah na chrbát – prevaľovanie)  
ku spánku sa pripravuje. (relaxácia)

Keď sniečko skoro vstalo, (drep, výpon vo vzpažení, stoj spojný  
dobré ráno povedalo. (pohyb paží v jednom smere)  
Pozrelo sa do okienka, (v stoj otáčanie hlavou vpravo, vľavo)  
kde spí malá Marienka. (drep – znázorniť spanie)  
Vstávaj hore! Už je dnieček, (stoj spojný, pohyb paží)  
umy očká, umy krček. (znázorniť umývanie)  
Do šatôčok šup-šup-šup, (znázorniť obliekanie)  
do školičky dup,dup,dup. (chôdza na mieste)

Takto cvičí pravá rúčka, (v stoj predpažiť pravú ruku – otáčanie zápästia)  
takto cvičí ľavá rúčka, (v stoj predpažiť ľavú ruku – otáčanie zápästia)  
takto sa krúti hlavička, (v stoj rozkročmo, ruky vbok – krúženie hlavou)  
takto rastie trávička, (drep, predpažiť – znázorniť rast)  
poskočme si trošička. (poskoky na mieste).

Ika-tika gymnastika, (chôdza na mieste)  
zhlboka sa dobre dýcha, (v stoj rozkročnom čelné kruhy)  
raz-dva, raz-dva, (chôdza na mieste)  
na ornici brázda,  
po nej drobčí prepelica (zrýchlená chôdza)  
a na konci otočí sa. (otočiť sa na mieste)  
Vysoko je slnko, (výpon vo vzpažení)  
hlboko je zrnko, (drep)  
cez potok je most,  
cvičili sme dost'. (s výskokom stoj rozkročný)

Skáče lopta červená od večera do rána, (poskoky na mieste)  
celú nôcku nespala, iba takto skákala: (stoj rozkročný, krúženie rukami v zápästí)  
hup, hupi, hup, nožičkami dupi, dup, (poskoky na mieste, dupeme nohami)  
ťap,ťap, ťapi, ťap, zatočím sa ako chlap. (stoj spojný, tieskanie dlaňami, obrat o 360°)