

# LES

UŽ SME V LESE,  
TU SÚ STROMY,  
(chôdza po priestore)  
JEDEN TU A TU DRUHÝ.  
(stoj spojný – upažiť pravou, potom upažiť ľavou rukou)  
VETRÍK KÝVA VETVAMI,  
(stoj rozkročný – úklony)  
VTÁČIK LETÍ NAD NAMI,  
(stoj spojný, pažami znázorniť krídla)  
SKÁČE MALÝ ZAJKO V LESE,  
(poskoky v drepe vpred – rukami znázorňovať uši)  
VEVERKA SI ORECH NESIE.  
(stoj spojný – striedať poskoky na ľavej a pravej nohe)  
MEDVEDÍK SA PREVALUJE,  
KU SPÁNKU SA PRIPRAVUJE.  
(ľah na chrbát, prevaľovanie sa, ľah – relaxácia)

**Cieľ:** Precvičiť svalstvo celého tela, zvyšovať obratnosť detí.