

**Poletuje motýl ( ptáček ) tiše,** (běh po prostoru na špičkách, ruce mají jako křídla)  
**křídýlka má jako z plyše.** (chůze po prostoru na špičkách, ruce mají jako křídla)  
**Dosedne na kytičku,** (dosednout do dřepu)  
**odpočívá chvíličku,** (odpočívát v dřepu)  
**pak poletí zase dál,** (běh po prostoru, ruce dělají křídla)  
**jako by se děti bál.**

**Nevídáno, neslycháno** (chůze po třídě + tleskání )  
**brouček cvičí každé ráno,** (chůze po třídě, rukama cvičit )  
**nejdřív nohy protahuje,** (protahujeme nohy)  
**do výšky se natahuje,** (do výšky, na špičky)  
**potom ještě dřepy dělá,** ( dřepy )  
**on je pilný, jako včela.** ( utíkáme po třídě )

**Sluníčko se probudilo,** (z dřepu do stoje snožmo, ruce kruh před tělem)  
**paprska zasvítilo,** (stoj snožmo, ukazováčky ukazují na všechny strany)  
**pohladilo kytičky,** (stoj snožmo, úklony hlavou stranou)  
**zvířátka i dětičky.** (pohladíme kamaráda)  
**To vše udělalo jen,** (stoj snožmo, mírný předklon)  
**aby měli hezký den.** (poskoky snožmo, tleskat)

**Haló, všichni vstávejte,** ( stoj, ruce k puse voláme do stran )  
**jaro opět vítejte.** ( stoj, ruce nad hlavu, máváme )  
**Celou zimu jste jen spali,** (dřep, naznačovat spánek )  
**protáhněte svoje svaly.** ( vstávat až do výponu a protahovat )  
**Raz a dva a levá pravá,** ( 2 dřepy, zvednout L a P noha )  
**rozvička je vždycky zdravá.** ( poskoky snožmo )  
**Tak už všichni vstávejte,** ( velké kruhy před tělem )  
**jaro opět vítejte** ( motáme nad hlavou )

**Podívej se támhle v trávě,** (dřep, rozhlížet se )  
**kytička vyrostla právě.** ( ze dřepu pomalu do stoje )  
**Čechrá si zelenou sukýnku,** (ruce v bok, kroutime zadečkem, čechráme sukýnku )  
**protahuje si barevnou hlavinku.** ( naklánět hlavu na strany )  
**Sluníčku listy natahuje,** (výpon na špičky, protahovat ruce a prsty )  
**ještě se ospale protahuje.** ( úklony do stran )  
**Na louce není jediná,** (ruce a hlava ne ne ne )  
**protože jaro už začíná** ( velké kruhy před tělem)

**Stojí, stojí domeček,** ( stoj spatný, stříška nad hlavou )  
**vedle něho stromeček.** ( stoj spatný, ruce jako stromeček )  
**Na stromek přilétli ptáci,** ( rukama pohybujeme jako křídly )  
**sedli si jak malí žáci.** ( dřep )  
**Vidí dole kopeček,** ( rukama naznačujeme hromádku )  
**leze z něho krteček.** ( pomalu vstávat )  
**Když vyleze, zajásá** ( poskoky )  
**ptáčkům na pozdrav zamává.** ( máváme )

**Hopky, hopky, nožičky,** ( poskoky snožmo )  
**skáčou jak dvě žabičky.** ( poskoky snožmo )  
**Dáme nožky k sobě,** ( stoj spatný )  
**cvičí ručky obě.** ( ruce nahoru )  
**Velké kruhy** ( točíme rukama )  
**malé kroužky** ( toč.předloktím )  
**ubíhají rychle nožky.** ( běh )  
**Jedna tam a druhá sem,** ( běh )  
**sedneme si hned na zem.** ( sed na zem )

**Housenka si v trávě leží,** ( ležíme na břiše )  
**ona leží, i když běží,** ( převalujeme se do stran )  
**nožičky má na tělíčku,** ( na zádech, ukazujeme nohy )  
**leze, leze na kytíčku.** ( na břiše – plazíme se )

### **PH " Na broučka "**

**Malý brouček spinkal v trávě,** ( dřep, spíme )  
**probudil se dneska právě,** ( do stoje, protahovat se )  
**protáhl si nožičky,** ( protahovat nohy )  
**hlavičku i ručičky.** ( protahovat hlavu a ruce )  
**Na nohy vzal bačkorky** ( předklon, sáhnout na špičky )  
**a utíkal do školky.** ( běh na místě )  
**Tak je tady všechny máme** ( děti běží k pí. uč. )  
**a hezky se přivítáme.** ( všichni se obejmout )  
**„Dobrý den!“** ( uklonit se, pozdravit )