

Pozdrav sněhu



Pozdrav sněhu

V zimě naše sluníčko,
svítí jenom maličko.
Vločky z mraku padají
do závěje si sedají.

My tam hupsnem za nima
ve sněhu je tááák prima...

Andílka si nakreslíme,
rukama i nohama...

A pak hlavy vystrčíme
ze závěje pod náma.

Pod střechou se pak zahřejem
Jen pár dechů... a pak zas ven...

Je tam krásný zimní den.

Tak si ho krásně užijem!



Pozdrav sněhu

V zimě naše sluníčko, svítí jenom maličko

(ve stoji zvedáme upažením ruce a napodobujeme paprsky sluníčka)

Vločky z mraku padají, do závěje si sedají.

(nahoře začneme ruce předpažením posouvat dolů a přejdeme do hlubokého předklonu- napodobujeme vločky padající z mraku.)

V předklonu ještě chvíli „sněžíme“ kolem chodidel, až nasněží pěkná měkoučká závěj)

My tam hupsnem za nima, ve sněhu je tak prima...

(opřeme se o ruce, poskočíme do zvýšeného kliku a položíme se na břicho-do závěje a pěkně se tam zavrtíme)

Andílka si nakreslíme, rukama i nohami...

(v lehu na bříše kreslíme andílka)

A pak hlavy vystrčíme, ze závěje pod náma.

(nadechneme a zvedneme se do nízké kobry- vystrkujeme hlavu ze závěje)

Pod střechou se pak zahřejeme

(přejdeme do pozice střechy)

Jen pár dechů... a pak zas ven...

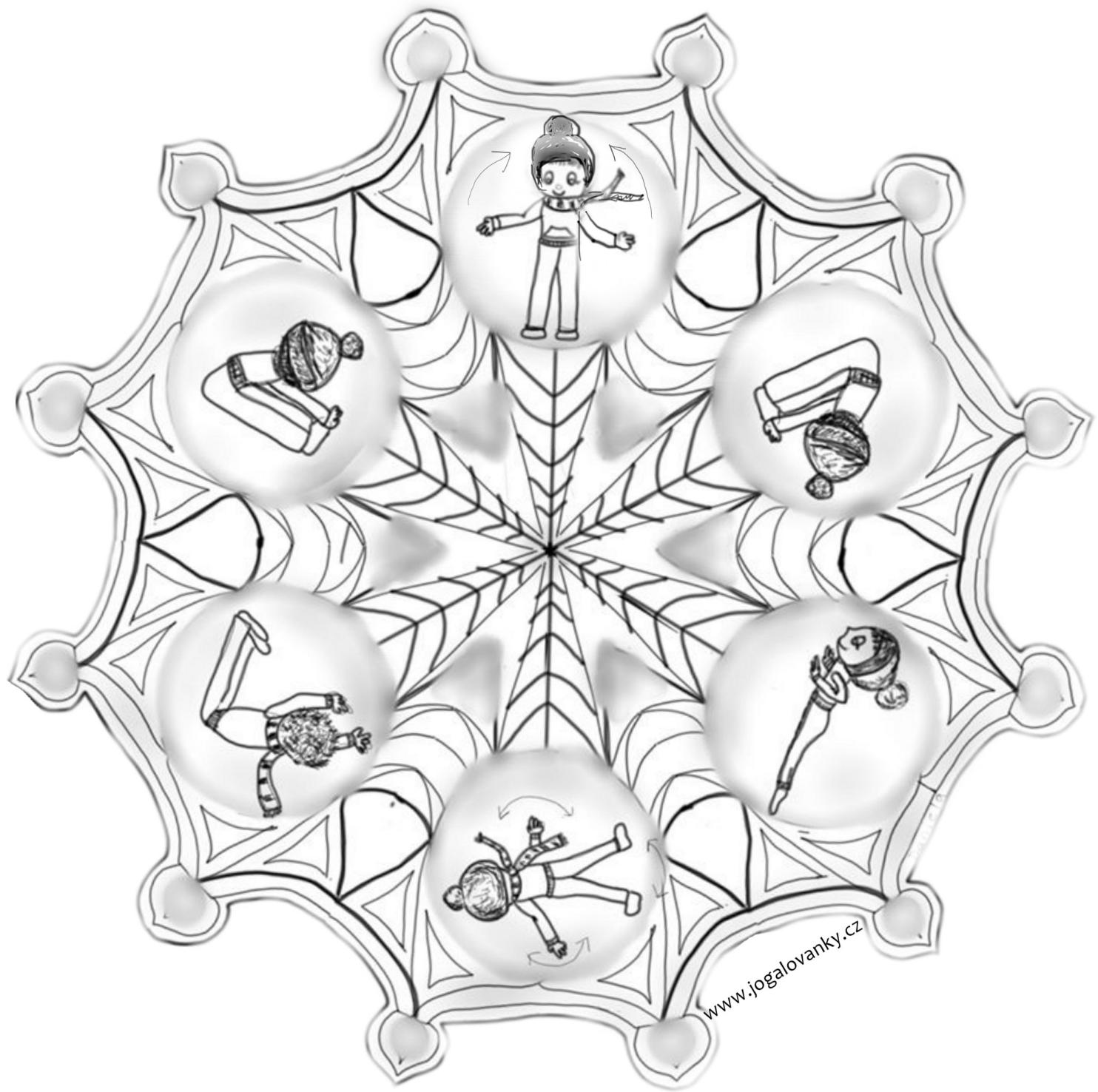
(několik dechů zůstaneme v pozici a pak popoběhneme směrem dopředu krukám)

Je tam krásný zimní den.

(zvedáme se do výhozí pozice hory-tedy do stoje)

Tak si ho krásně užijem!

(spojíme dlaně a přesuneme je před hrudník a usmějeme se)



www.jogalovanky.cz

Líbí se vám pozdrav sněhu?

Přidejte se do skupiny Jogalovanky-sdílení na facebooku a s táhněte si další materiály k dětské józe.

Prozkoumejte také web www.jogalovanky.cz, kde najdete spoustu další inspirace k dětské józe.

Máte otázky k materiálu, nebo k dětské józe?

Napište mi na jogalovanky@email.cz, nebo se rovnou ptejte ve skupině Jogalovanky-sdílení

Pracuji s dětmi už skoro dvacet let a všechny materiály, které dávám k dispozici jsem několikrát s dětmi testovala. Prosím respektujte, že **stažené soubory jsou pouze pro vaše osobní využití**. Děkuji,

Daniela
www.jogalovanky.cz

