***Procházka lesem***



| **STOJ** |  | Nejprve si stoupneme, ruce podél těla a zavřeme oči. Představíme si, že jsme doma v posteli a spíme… Proto už nic neděláme, nemluvíme, jen v klidu dýcháme… |
| --- | --- | --- |
| **DÝCHÁME** |  | Přichází ráno a my se pomalu probouzíme, ale oči ještě necháme zavřene! Dáme si ruce na břicho a společně se 3x nadechneme. Při tom vnímáme, jak se nám břísko s nádechy nafukuje a s výdechy vyfukuje… Nádech - výdech. Nádech - výdech. A naposedy nádech - výdech. |
| **STROM** |  | Teď už jsme se dočista probudili. A protože je venku krásně, půjdeme se projít do lesa.  Jak se tak k lesu blížíme, vidíme kolem velké, mohutné stromy. |
| **VÍTR** |  | Stromy se trochu naklánějí ve větru, nejprve na jednu stranu… a potom na druhou. A ještě na jednu stranu a zase na druhou. |

| **LEZEME** |  | Abychom měli na les pěkný výhled, na jeden takový strom si vylezeme. Lezeme, lezeme, nahoru na ten nejvyšší strom! Až tam skoro úplně na špičku, kde budeme mít ten nejlepší výhled. |
| --- | --- | --- |
| **VEVERKA** |  | Vylezli jsme na strom, a koho to nevidíme, na vedlejší větvi sedí veverka jako na židli a chroupe oříšky! Chroupe a chroupe, pochutnává si. Mňam mňam, to je dobrota.  Něco ji ale vylekalo a rychle utekla pryč… |
| **DÍVÁME** |  | Podíváme se dolů, co se to tam šustlo a veverku vyplašilo? No jo! Koho to nevidíme? Lišku! |
| **LIŠKA** |  | Prochází se zrovna kolem a hledá něco k snědku. V tom se ale zastaví a začne se protahovat. |

| **PROTAH** |  | Nejprve si záda nahrbí a hlavou schoulí a potom je naopak pěkně prohne a hlavu vytáhne co nejvýš… A ještě jednou záda nahrbí a hlavu schoulí a ještě jednou je i prohne a hlavy vytáhne co nejvíc.  V tom něco zavětří, svým čumákem začichá - čicháme a taky uteče pryč! |
| --- | --- | --- |
| **VLK** |  | Za chvíli už můžeme vidět, proč utekla i liška. Pomalu totiž přichází vlk! |
| **ZNAČKUJ** |  | Vlk si zrovna značkuje, kde je jeho území. Proto chodi od stromu ke stromu, od kamene ke kameni a všechno očůrává. Nejprve čůrá tady a pak zase támhle. Pak čůrá támhle a pak zase tady. |
| **DOLŮ** |  | My se na tu podívanou chvíli díváme a když už je vlk opravdu z dohledu, slezeme ze stromu dolu, abychom si mohli les prohlédnout dál… Lezeme tedy dolů, a ještě lezeme a ještě kousek a už jsme dole… |
| **CHŮZE** |  | Půjdeme se projít lesem dál. Ale protože je více hluboký, roste tu vysoká tráva a maliní, a my musíme pořádně zvedat nohy. Nejprve uděláme jeden vysoký krok a potom druhý. Jeden vysoký krok a druhý. A ještě poslední… jeden a druhý… |

| **DATEL** |  | A HELE! Slyšíte to? (Druhý lektor zaklepe dřívky) Datel! A támhle letí! Zkusíme letět jako on? Zvedneme nohu do výšky, ruce rozpažíme a letíme… A HELE! ZASE! (Druhý lektor opět zaklepe dřívky) Támhle letí druhý! Tak to zkusíme také, ale tentokrát na druhé noze… |
| --- | --- | --- |
| **CHŮZE** |  | Protože už se venku stmívá, je čas jít domů! Takže zase děláme ty vysoké kroky… Nejprve jeden krok a druhý… Jeden krok a druhý… A naposled krok a druhý… |
| **DOMA** |  | Uf, už jsme konečně doma! Nejprve se pořádně umyjeme. (Předvádíme mytí rukou a obličeje). Potom se navečeříme (předvádíme jak jíme). Zuby si vyčistíme (Předvádíme čištění zubů). Do pyžámka převlékneme (Předvádíme oblékání pyžama). |
| **DĚKUJI** |  | Nakonec si vlezeme do postele a ještě než usneme, tak sluníčku za pěkný den poděkujeme. “Děkuji”. Pak už oči zavřeme, a aby se nám dobře spalo, zase se 3x zhluboka nadechneme a vydechneme…Jedna… dva… tři… |