



### Průběh hodiny

1. Probuzení Rákosníčka a přivítání – píseň "[Měsíce](#)" od Hradišťana
2. Protažení od hlavy až k nožičkám  
Nová básnička z předminulého setkání: *Takhle cvičí jedna ruka,...*

3. Jarní básničky s pohybem a písničky:  
*Sluníčko se vyspinkalo,  
umylo se v ranní rose,  
zamrkalo, protáhlo se,  
na oblohu pospíchalo.*

*Skrč se jen, (rodič udělá z nohou bránu, dítě se skrčí)  
prolez ven, (dítě proleze bránou)  
na travičku vyskočíme, (dítě se zvedne)  
dokola se zatočíme, (rodič a dítě se chytnou za ruce nebo rodič vezme dítě do náručí a zatočí se)  
jaro už je tu.*

*Travička zelená*

*Zajíček ve své jamce*

*Běží zajíc po poli,  
nožičky ho nebolí.  
Přeskakuje hroudy hlíny,  
není ani trochu líný.*

4. Výroba zajíčka ze dřeva
5. Pohádka o zajíčkově, co se ztratil – starší děti hrají se svými vyrobenými zajíčky