**Zacvičte si, protáhněte si tělíčko, zapojte do cvičení rodiče, sourozence i prarodiče, radujte se společně z pohybu.**

**Jarní budíček**

Halo, všichni vstávejte!

(stoj ruce + k puse a zavoláme)

Jaro opět vítejte.

(stoj + máváme rukama)

Celou zimu jste jen spali,

(stoj + ruce u hlavy, jako když spíme)

protáhněte svoje svaly.

(stoj + protahujeme se)

Raz a dva a levá, pravá,

(2 dřepy a zvednutí levé a pravé nohy)

rozcvička je vždycky zdravá,

(poskoky snožmo)

tak už všichni vstávejte,

(stoj + ruce k puse a zavoláme)

jaro opět vítejte.

(stoj + máváme rukama)

