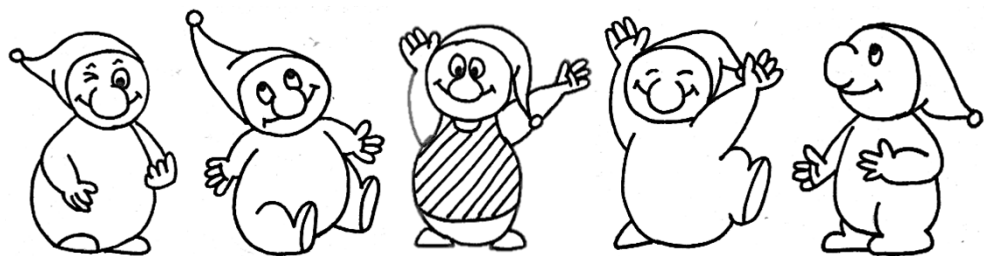


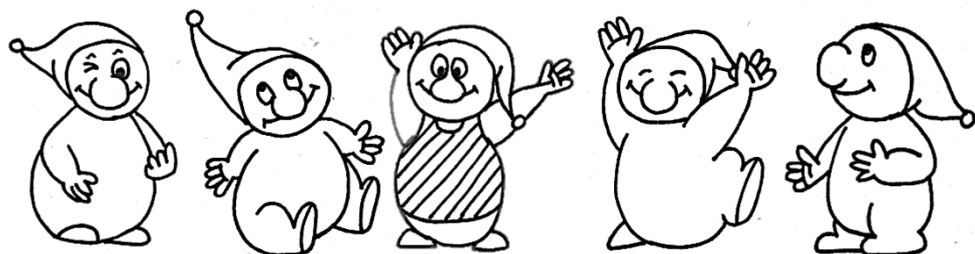
Ahoj děti,
Ráda bych vám představila barevné skřítky, kteří nemají svá jména. Můžete jim říkat, jak chcete, třeba jim vymyslet jejich vlastní.



Seznámí vás s vaším tělem a přidají pár nápadů, jak ho protáhnout a posílit. Cvičit můžete sami nebo třeba se sourozenci, maminkou, tatínkem, babičkou či dědečkem.

Každý z nás je na tom trochu jinak, proto cvičte hravě a hlavně pro radost. Až se seznámíte se všemi, můžete si během dne vybrat, se kterým skřítkem budete cvičit nebo si vyberete cviky, které jsou vám nejpříjemnější.

S přáním hezkého dne Miluše Bružová

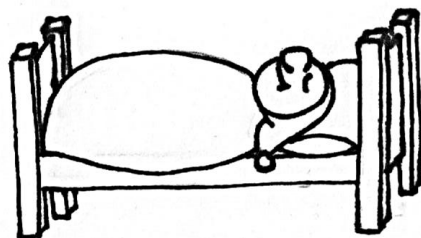




KDYŽ SE RÁNO PROBUDÍŠ,
NEMUSÍŠ HLED VSTÁT,
MŮŽEŠ JEŠTĚ V POSTELI
TĚLO ROZHÝBAT.

První skřítek je celý bílý. Moc rád spí a ranní vstávání je pro něj opravdu moc namáhavé. Každý den, když se vzbudí, zkontroluje celé svoje tělo, jestli se dobře vyspalo

Leží si v posteli na zádech, nožky má natažené, ruce podél těla a z peřiny mu kouká jen hlava. Oči má zavřené, ještě se mu nechtějí otevírat. Představí si, jak vypadá celé jeho tělo.



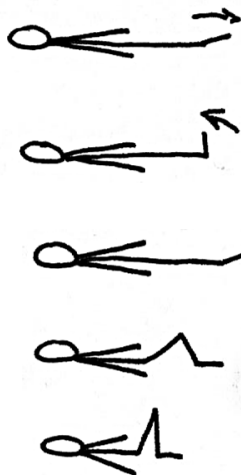
Nejdřív si představí své nohy, ví, že má dvě, pravou a levou. Prohýbá všechny prsty na nohách a zkouší je pojmenovat.

Trochu je od sebe oddálí a pomocí kotníků maluje pod peřinou kroužky.

Propne nožky jako baletka a potom si je zase přitáhne zpátky, jako by stál na stěně. To si ještě párkrát zopakuje.

Chodidla zůstanou propnutá, pomalu je začíná sunout po matraci a sleduje, jak se krčí kolena a zvedá se peřina. Představuje si, že jsou jeho kolena velká skluzavka a on se klouže na obě strany.

Nožky pomalu narovná, dá je vedle sebe a úplně je uvolní. Jeho nohy jsou probuzené, ale ještě nenastal čas, aby na nich stál.



Teď si představí své ruce, i ty má dvě, levou a pravou a na nich jsou prsty. Jestlipak mají stejná jména jako prsty na nohách? A je jich stejný počet? Postupně zvedá a pokládá jeden prst za druhým.

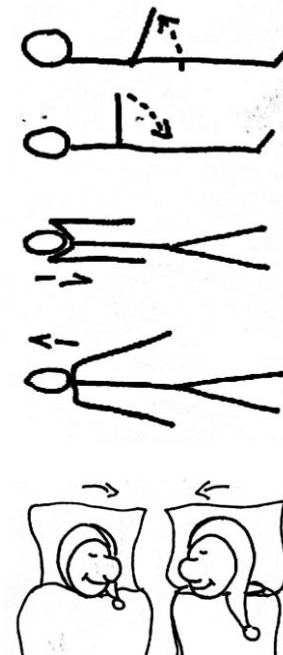
Rozevře prsty, jako by byly vějíř a nakonec je sevře v pěst. Pomocí zápěstí namaluje pod peřinou kroužky, ty jsou o něco menší, než ty, které kreslil kotníky.



Ruce nechá v pěst a opatrně zvedá celé předloktí. Peřina se zvedá a vzniká tak druhá skluzavka. Po té se v představě sklouzne až ke svým ramenům. Pomalu vrací předloktí na matraci, rozevře prsty a nechá je odpočívat.

Ramena leží na matraci pěkně uvolněná. Obě se pomalu zvedají, jako by chtěla něco pošeptat uším, ta jsou ale daleko a tak se vrací zpět. Vyzkouší to ještě několikrát a potom už zůstanou uvolněná ležet dole a odpočívají.

Ví, že už bude brzy čas na vstávání a tak opatrně otočí hlavu na jednu stranu a potom na druhou. Zastaví ji přesně uprostřed, vytáhne ruce zpod peřiny a pohladí si obličej. Otevře oči a usměje se na celý svět. Je rád, že se jeho tělo dobře vyspalo. Přetočí se na bok, posadí se a popřeje sobě i všem ostatním:



„Dobré ráno.“

