

ŘÍKANKA S UKAZOVÁNÍM: SEDMIKRÁSKA

**Když sluníčko vychází,
sedmikráska vstává,
načeše si obočí,
na motýlky mává.**

**Když sluníčko zapadá,
sedmikráska chřadne,
ke spánku se ukládá
do postýlky chladné.**

- dřepneme si, spojíme ruce před sebou a zvedáme se do stoje jako že sedmikráska roste

- střídavě pravou a levou rukou před obličejem jako češeme obočí, pak máváme oběma rukama

- stojíme, spojíme ruce před sebou, a klesáme do dřepu

- spojené ruce střídavě dáváme k pravé a levé tváři jako když spinkáme