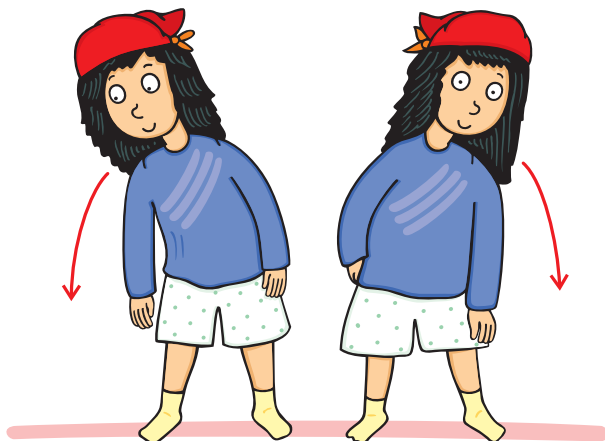




Kufry

Těžké kufry táhnu,
doufám, že to zvládnu.
Já to zmáknou, to si piší!
Počkej chvíli, uvidíš!



Úklony stranou

Stojíme v mírném roznožení, ruce jsou volně podél těla. S pocitem tíhy pouštíme hlavu stranou, pak následuje rameno a ruka, která se suně ke kolenu (jako bychom táhli těžký kufír). Dbáme na čistý úklon, nestáčíme trup do předklonu.



Činka

Já znám prima zábavu,
zvedat činku nad hlavu.
Krátím si tak dlouhou chvíli,
moje svaly při tom sílí.
Zvedám činku každý den,
ať jsem dobře připraven.



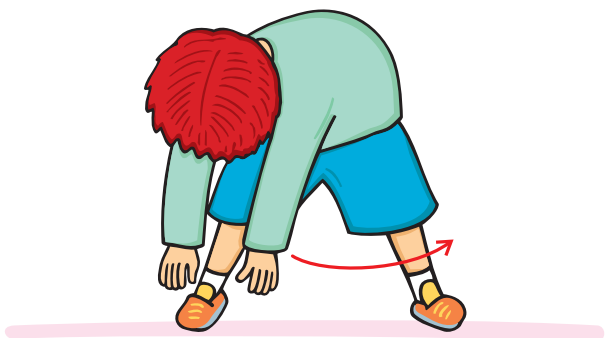
Hluboký předklon

Stojíme mírně rozkročeni, předkláníme se, dlaněmi se snažíme dotknout země. Ruce máme sevřené v pěst, jako bychom uchopili činku. Paže zvedáme nahoru, páteř napřimujeme obratel po obratli.



Prádlo

Peru prádlo v potoce,
je mi zima na ruce.
Slunce šaty vybělí,
obleču je v neděli.



Uvolnění v hlubokém předklonu

Stojíme v mírném roznožení a hlubokém předklonu, paže a hlava volně visí dolů. Ukláníme se ze strany na stranu (napodobujeme máchání prádla).



Holub

Holub stojí na báni,
z výšky kouká do strání.
Ve větru se otáčí,
nikdo z nás mu nestačí.



Holubička

Děláme holubičku (holoubka). Stojíme na jedné noze, předkloníme se, ruce jsou nataženy do stran. Snažíme se udržet rovnováhu. Nemusíme vypadat zroona jako baletka. Úplně postačí, když se dokážeme udržet na jedné noze. (Klidně můžeme připomínat čurajícího pejska.)

Autorem materiálu a všech jeho částí, není uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



Úvodní říkanka

Kdo si dělá rozcvičku,
ten je zdravý jako rybka.
Ten má dobrou kondičku,
nesklátí ho žádná chřipka.



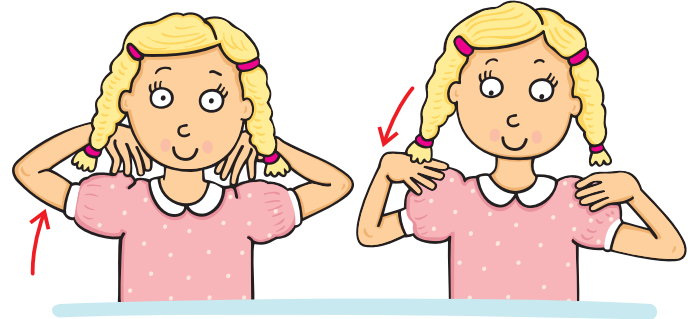
Úvodní rituál

Chytíme se za ruce a v rytmu básničky chodíme dokola.



Ptáčci

Letí ptáčci domů,
cvrlikají k tomu.
Křidélky nám mávají,
k mámě domů spěchají.



Zvedání v loktech

Paže ohneme v loktech, dlaně dáme na ramena a vytvoříme tak malá křidélka. Lokty zvedáme střídavě nahoru a dolů.



Vítr

Fouká vítr, fouká,
potichu si brouká.
Zpívá stromům písničku,
pocuchá jim hlavičku.



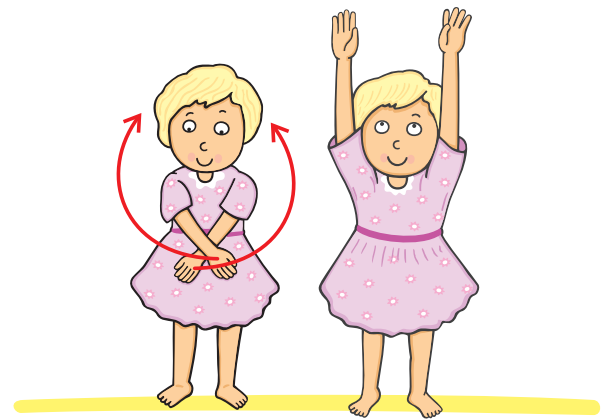
Úklony zvednutých paží

Obě paže zvedneme nad hlavou a vytáhneme se až do konečků prstů. Ukláníme se v pase, ruce ohýbáme do stran stejně jako větve stromů ve větru.



Sluníčko

Všichni dobře znáte
to sluníčko zlaté.
Každé ráno časně vstává,
vlídně na nás z výšky mává.
Každý den se z nebe směje,
paprsky nás krásně hřeje.



Kroužení pažemi

Oběma pažemi opisujeme velké kruhy. Zvedáme je obloukem do vzpažení, dlaně směřují dopředu, co nejvíce se vytáhneme ozhůru. Následně paže spouštíme obloukem dolů.

Autorem materiálu a všech jeho částí, neníli uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

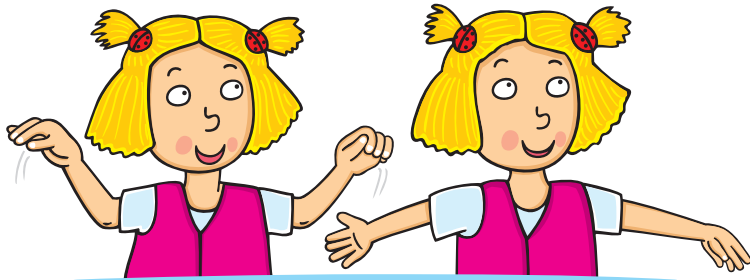
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



Ptáček

Letí, letí ptáček
na bílý obláček.
Křídélky si třepetá,
je to malý popleta.



Mávoáme oběma pažemi nahoru a dolů, paže napodobují křídélka ptáčka.

Kočka

Naše malá kočička
má veselá očička.
Když se na svět kouká,
tiše při tom mňouká.

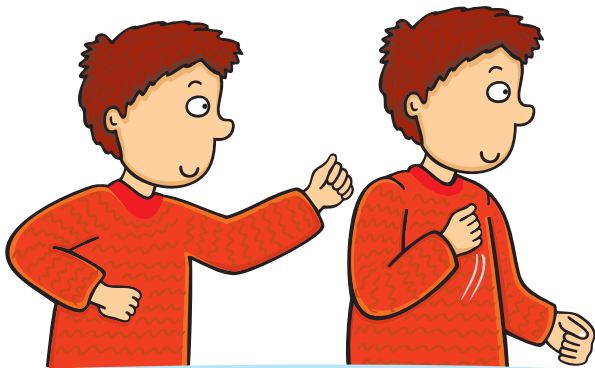


Prostředník, prstíček a palec přiložíme k sobě.
Ukazovák a malíček napřímíme a vytvoříme tak ouška kočičky.



Vláček

Jede, jede vlak,
uhání jak drak.
Veze všechny lidičky
až do jejich vesničky.

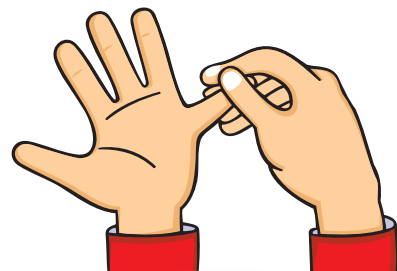


Mírně ohneme ruce v loktech a jejich kružiovými pohyby
podél těla napodobujeme mašinku.

U muziky

U muziky zvesela
vyhrávala kapela.
A teď, ať to nepopletu,
Honzík troubí na trumpetu.
Vašek na píšťalku píská,
Olda do bubínku tříská.

Radek, velký kavalír,
vyhrává tam na klavír.
K tomu Ložík na čelo,
zkrátka je tam veselo.
Nevěříte? Přijďte hned
zatančit a posedět.



Ukazujeme na jednotlivé prsty a jmenujeme členy „kapely“
(Honzík – palec, Vašek – ukazováček, Olda – prostředníček,
Radek – prstíček, Ložík – malíček).

Autorem materiálu a všech jeho částí, není uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

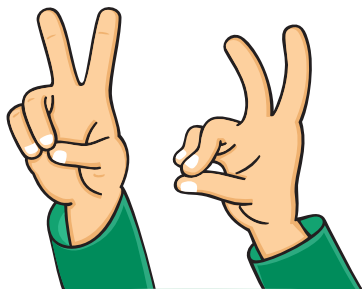
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání
pedagogických pracovníků (NÚV).



Zajíček

Malý zajíc neposeda
kamaráda svého hledá.
Už ho našel, už ho má,
už není sám, už jsou dva.



Nejdříve vytvoříme z jedné ruky zajíčka, který stříhá ušima, a následně z druhé ruky jeho kamaráda (ukazováček a prostředníček představují ouška).



Slon

Povídalo slůně,
že bratříček stůně.
Že má velké obavy,
jestli se zas uzdraví.
Na kašel a rýmu
předepsali medicínu.



Jednou rukou se chytíme za nos, druhou přes ni přetáhneme a vytvoříme chobot. Máváme „chobotem“ z jedné strany na druhou jako slon.



Nůžky

Stříhám, stříhám, šmik, šmik, šmik,
už to umím, mám v tom cvik.
Stříhnu sem, stříhnu tam,
všechn papír postříhám.

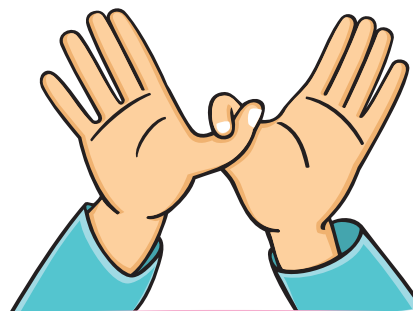


Z ukazováku a prostředníku vytvoříme „nůžky“.
Přiblížením a oddalováním obou prstů napodobujeme stříhání.



Motýlek

Malý motýl třepetálek
přiletěl k mám z velkých dalek.
Vybírá si kytičku,
kam by složil hlavičku.



Palce obou rukou zaklíníme do sebe a máváním ostatních prstů napodobujeme let motýlka.

Autorem materiálu a všech jeho částí, není uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



Vrtulka

Pro sestřičku Barborku,
mám barevnou vrtulku.
Otáčí se do kolečka,
dostal jsem ji od dědečka.



*Chytíme se propletením v loktech za jednu ruku
a otáčíme se jako vrtulka kolem své osy.*



Pila

Řežem dříví na topení,
zkus to s námi, nic to není.
Nařežeme polínka,
ať má radost maminka.
A když přijde náhle zima,
topit v kamnech bude prima.

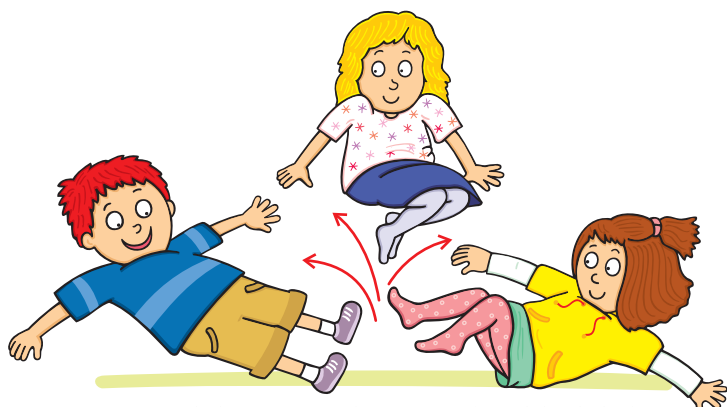


*Klečíme na zemi čelem proti sobě. Vzájemně se držíme do kříže za obě ruce.
Posouváním rukou tam a zpět napodobuje řezání dřeva pilou.*



Jablíčko

Koulí se jablíčko, koulí,
má z toho na čele bouli.
Koulí se jablíčko, kutálí,
valí se na nás ze skály.
Kuli, kuli – BUM!



*Děti stojí v kruhu a vzájemně se drží za ruce. Společně obcházejí kruh jedním
nebo druhým směrem. Představují tak jablíčko, které se kulí ze skály.
Na slova „kuli, kuli – BUM“ se rozpojí a sovalí se na zem.*



Balón

Foukej, foukej z plných plic,
to je málo, foukej víc.
Pořádně se snaž,
ať veliký balón máš.
V tom se ozve velká rána,
balónek je na kusy.
Copak tomu řekne máma?
Táta už teď hartusí.



*Děti stojí v kruhu, těsně vedle sebe a vzájemně se drží za ruce. Společně usilovně foukají
a dělají kroky dozadu. Kruh – „balón“ je větší a větší. Nakonec ruce rozpojí
a spadnou na zem - napodobí tak prasknutí balónu.*



Autorem materiálu a všech jeho částí, není uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

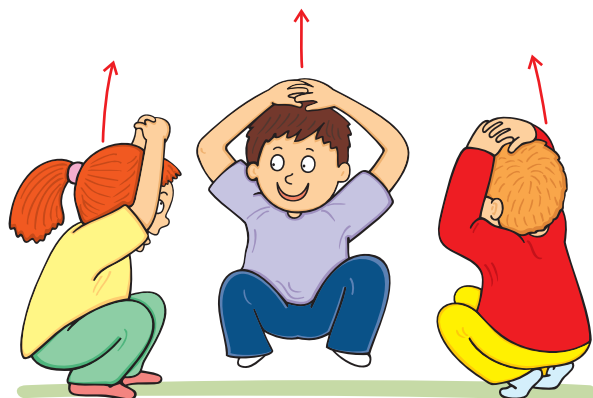
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání
pedagogických pracovníků (NÚV).



Bedly

V lese rostou bedly,
kousek vedle jedlí.
Stačí trochu deště
povyrostou ještě.



Děti dřepí v kruhu, ruce mají spojeny nad svou hlavou.
Spojené ruce symbolizují klobouček bedle.
Pomaličku se zvedají do stoje, stejně jako bedle, které rostou po dešti.

Slalom

Když se zima vydaří,
radují se lyžaři.
V Jeseníkách na sjezdovce,
jezdí slalom dolů z kopce.
Když seberou odvahu,
jedou šusem ze svahu.



Děti stojí s většími rozestupy v řadě za sebou. Dítě, které stojí poslední, běží slalom směrem dopředu a nakonec se postaví před prvního. Hříčku několikrát opakujeme.
Poslední dítě vždy vybíhá.



Do pohádky

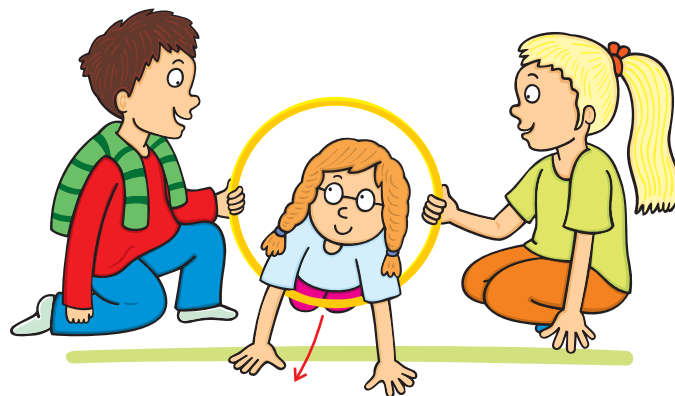
Kouzelnými vrátky,
pospěš s námi do pohádky.
Všichni už se na nás ptají.
Tak už pojď – ať nečekají!



Dvě děti stojí čelem proti sobě. Ruce mají zvednuté do vzpažení a vzájemně se za ně drží (představují tak vrátka do pohádky). Ostatní děti udělají hada – chytí se za ruce a společně prochází „vrátky“.

Krtek

Polez krtku z díry ven,
koukni jak je krásný den.
Polez krtku mezi nás,
pospěš rychle, už je čas.



Dvě děti dřepí proti sobě, v ruce drží kruh (nebo látkový tunel) a volají na krtka. Další dítě představuje krtčka, který po čtyřech proleze kruh (látkovým tunelem) jako dírou ven.

Autorem materiálu a všech jeho částí, není uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



Umývání ručiček

Před každickým jídlem
umyj si ruce mýdlem.
Čistota je zdraví půl,
to si dobře pamatuj.



*Básničku přeříkáváme při umývání ručiček před jídlem.
Obě ruce pořádně namydleme a pak je opláchneme vodou.*



Čištění zoubků

Čistím zoubky každý den
malým zubním kartáčkem.
O zoubky se pěkně starám,
pěkný pozor na ně dávám.
Každý přece dobře ví,
že je čistí pro zdraví.



*Básničku přeříkáváme při čištění zoubků. Zoubky čistíme „kroužiovým pohybem“.
Přiložíme kartáček na rozhraní dásně a zubu pod úhlem asi 45° a „zašmidlíkáme“,
aby se štětinky dostaly i do žlábků mezi zub a dásně a setřeme směrem ke korunce.
Každý zub takto přejdeme asi 2–3x, a to i zezadu, tedy zevnitř.
Nezapomeneme na kousací plošky.*



Česání

Zuzanka je pěkná holka,
doplňme jméno dítěte
to ví dávno celá školka.
Moc ráda se líbí všem,
tak ji pěkně učešem.
Na mou duši, na psí uši,
dneska jí to vážně sluší.



*Básničku přeříkáváme (děvočatům) při česání vlásků.
Vlásky pěkně rozčešeme – tak aby to nekudlilo.
Dlouhé vlásky můžeme zaplést do copánků nebo svázat do ohonu.
Nezapomeneme se podívat do zrcadla, jak nám to pěkně sluší.*



Papání

Já mám spoustu kamarádů,
pozval jsem je na zahradu.
U jednoho stolu sedí,
na co přijdou, všechno snědí.
Alča papá ham, ham, ham,

volá na nás – „je to mňam!“
Honzíků papá ham, ham, ham,
volá na nás – „sním to sám!“
Hanka papá ham, ham, ham,
nikomu nic nenechám!



*Básničku přeříkáváme při papání.
Se všemi kamarády nám bude určitě chutnat.
Do básničky postupně doplňujeme jména kamarádů a kamarádek, babiček,
dědečků, tetiček i strýčků, dokud není talíř úplně prázdný.*

Autorem materiálu a všech jeho částí, není uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání
pedagogických pracovníků (NÚV).



Šála

Na krku mě krásně hrála
maminčina teplá šála.
Pečlivě ji uvážu,
sláva – už to dokážu!



Básničku přeříkáváme při oblékání šály.

Šálu omotáme kolem krku a pečlivě ji uvážeme.

Malým dětem při oblékání pomáháme, naopak starší to už jistě zvládnou samy.



Rukavičky

Když se venku ochladí,
mně to vůbec nevádí.
Obléknu si rukavičky,
co jsem dostal od babičky.
Venku mě pak nezebe,
jedny mám i pro tebe.



Básničku přeříkáváme při oblékání rukavic.

Nejmenším dětem pomáhají rodiče

– nejdříve oblékneme jednu rukavičku a potom i druhou.



Uklízení

V pokojíčku mám rád čisto,
hračky sklízím na své místo.
Žádnou hračku nehledám,
protože vím, kde ji mám.
Uklizena na svém místě,
čeká na mě – to vím jistě.



Básničku přeříkáváme při uklízení hraček.

Malé děti většinou ještě samy neumí uložit hračku na to správné místo, proto jim při uklízení pomáháme. Radíme jim, kam která hračka patří.



Bačkorky

Já mám krásné bačkorky
na doma i do školky.
Na nožkách se pěkně nosí,
nebudem už chodit bosí.



Básničku přeříkáváme při obouvání bačkorek.

Malým dětem při obouvání pomáháme, naopak starší to už jistě zvládnou samy.

Autorem materiálu a všech jeho částí, není uvedeno jinak,
je PhDr. Romana Suchá, Vendula Hegerová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.

Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).