



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 nekudlílo.
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).