



CVIČENÍ S ŘÍKANKOU

pro
malé děti

Helena Vévodová
Miroslav Růžek



CVIČENÍ S ŘÍKANKOU *pro malé děti*

Helena Vévodová
Miroslav Růžek



Edika
Brno
2012

Úvod

*Milé maminky, tetičky a babičky,
milí tatínci, strýčkové a dědečci,*

do rukou se vám dostává knížka plná říkanek s návodem na cvičení pro děti. Knižka je určená především dětem mladšího předškolního věku, zacvičit si však mohou i děti starší.

Cvičit můžete přesně podle návodu, ale není to nutné. Nabízíme vám jen tipy jak se na kterou říkanku pohybovat, a vy si cvičení můžete upravit podle svých možností, schopností vašich dětí, v závislosti na prostoru apod. Se svými dětmi můžete říkanky s cvičením nejen číst a cvičit, ale také prohlížet krásné ilustrace, které doplňují každou říkanku, a povídat si o nich.

Obzvlášť v dnešní době, kdy neustále slyšíme o dětské obezitě a o hodinách, které děti stráví u televize či počítače, je nutné vést děti k pohybu. A pohyb spojený s říkankami a písničkami si děti zamilují, zvyknou si, že je součástí každodenních činností, jež vykonávají – stejně jako mytí rukou, čištění zubů apod. A to je dobře, pohyb pak budou samy vyhledávat a vaše snaha naučit je zdravému způsobu života bude odměněna. Vaše děti pak budou zdravé, šikovné, obratné. Navíc, kdybychom pominuli pozitivní vliv, jaký má pohyb na lidský organismus, chvíle strávené společně s vašimi dětmi jsou to nejlepší, co jim můžete dát. Upevňujete tím vazbu mezi vámi a vaším dítětem a dodáváte mu sebevědomí, tolik potřebné k psychické pohodě dítěte a ke zdravému rozvoji jeho osobnosti.

V knížce také najdete tipy, jak procvičovat jemnou motoriku, nebo cvičení proti plochým nohám.

*Přeji vám příjemnou zábavu při cvičení
autorka*

Obsah

Úvod	3	Dešťové kapičky	50
Bleška	6	Deštík	51
Co už umím?	8	Dopravní prostředky	52
Dobrý den	10	Ruce	54
Brambora	12	Když se natáhnou	56
Šnek	14	Vláček	58
Medvídek	16	Brouček	60
Zvířátka	18	Veverka	62
Příroda	20	Vláček kolejíček	64
Co už vím	22	Děti	66
Hravá	24	Vojáci	68
Hurá, zima	26	Hudební nástroje	70
Bublina	28	Strašák	72
Turek	30	Čáp	74
Šašek	32	Hádanka	76
Žába	34	Tělo	78
Cvičeníčko	36	Kolo, kolo mlýnský	80
Ráno	38	Rafaela	82
Kolo	40	Pásla ovečky	84
Had leze z díry	42	Zlatá brána	86
Myšky	43	Mrkvička	88
Medvěd	44	Krteček	90
Opička	45	Voděnka	92
Počasí	46	Hlava, ramena, kolena, palce	94
Bim bam	48		

Bleška

Skáče bleška po písku,
hledá, kdo je nablízku.
Kdo nejede na koni,
toho bleška dohoní.
Alík leží na břichu,
už má blešku v kožichu.



1

Skáče bleška po písku,
(skáče do strany z jedné nohy na druhou)

2

hledá, kdo je nablízku.
(dáme ruku nad čelo, jako když něco hledáme)



3

Kdo nejede na koni,
(rukama jako bychom drželi uzdu,
naznačujeme jízdu na koni)



4

toho bleška dohoní.
(běh na místě)



5

Alík leží na břichu,
(lehne si na břicho)

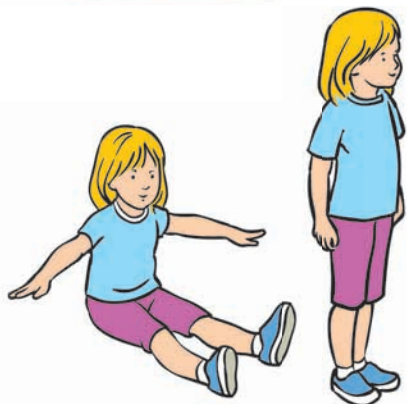


6

už má blešku v kožichu.
(sedneme si a rukama se pošimráme na
břichu)

Co už umím?

Umím sedět, umím stát,
umím trochu povídat.
Umím ležet, umím spát,
na místě si zaskákat.
Umím úklon, umím dřep,
do výšky vyskočit hned.
Umím toho zkrátka dost,
máma ze mě má radost.



1

Umím sedět, umím stát,
(cvičíme podle říkanky)



2

umím trochu povídat.
(tleskáme)



3

Umím ležet, umím spát,
(hlavu ukloníme k rameni a ruce spojené
dlaněmi k sobě dáme pod tvář)



4

na místě si zaskákat.
(skáče)



5

Umím úklon, umím dřep,
(cvičíme podle říkanky)



6

do výšky vyskočit hned.
(cvičíme podle říkanky)



7

Umím toho zkrátka dost,
(pochodujeme na místě)



8

máma ze mě má radost.
(tleskáme)

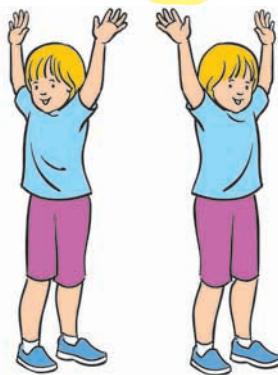
Dobrý den

Dobrý den, dobrý den,
dneska máme krásný den.
Dobrý den, dobrý den,
dneska zlobit nebudem.
Máme ruce na tleskání
a nožičky na dupání.
Dobrý den, dobrý den,
dneska si to užijem.



1

Dobrý den, dobrý den,
(máme ruce v bok a ukláníme se)



2

dneska máme krásný den.
(dáme ruce nad hlavu a otáčíme se v pase)



3

Dobrý den, dobrý den,
(dáme ruce v bok a ukláníme se)



4

dneska zlobit nebudem.
(otáčíme rukama v zápěstí jako „ne, ne“)



5

Máme ruce na tleskání
(tleskáme)



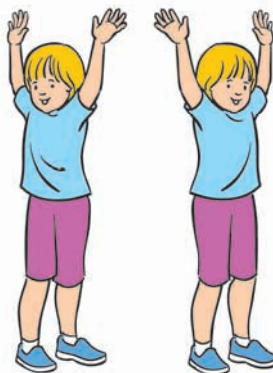
6

a nožičky na dupání.
(dupeme)



7

Dobrý den, dobrý den,
(dáme ruce v bok a ukláníme se)



8

dneska si to užijem.
(dáme ruce nad hlavu a otáčíme se v pase)

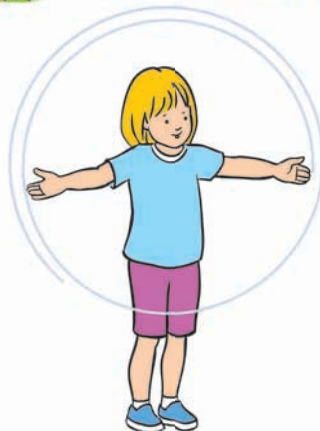
Brambora

Kutálí se ze dvora
velikánská brambora.
Neviděla, neslyšela,
spadla na ni závora.
Kam koukáš, ty závoro,
na tebe, ty bramboro.
Kdyby tady projel vlak,
byl by z tebe bramborák.



1

Kutálí se ze dvora
(motáme jednou rukou okolo druhé)



2

velikánská brambora.
(rukama děláme velké kolo)



3

Neviděla, neslyšela,
(ruce dáme na oči a pak na uši)



4

spadla na ni závora.
(pláceme rukama o zem)



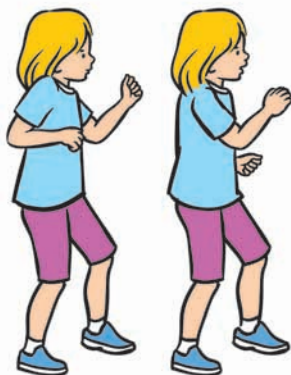
5

Kam koukáš, ty závoro,
(hrozíme prstem)



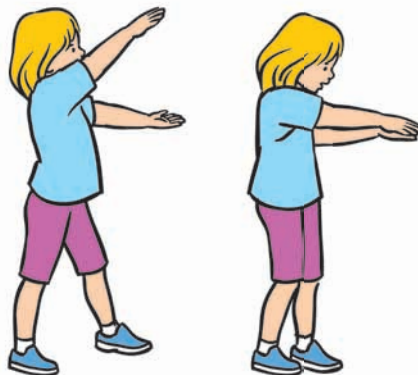
6

na tebe, ty bramboro.
(ukazujeme prstem)



7

Kdyby tady projel vlak,
(ruce máme ohnuté v lokti a střídavě je natahujeme před tělo a zase krčíme k tělu)



8

byl by z tebe bramborák.
(ruce máme natažené před tělem a tleskáme)

Šnek

Leze, leze šnek,
leze, leze z proutí,
zadečkem si krotí.
Najednou se lek.
Nejdřív tykadla,
potom kukadla.
Co se stalo?
Co se přihodilo?
Bum, šiška spadla.
Bum, šiška spadla.



1

Leze, leze šnek, leze, leze z proutí,
(lezeme po čtyřech)



2

zadečkem si krotí.
(vrtíme zadečkem ze strany na stranu)



3

Najednou se lek.*(sedneme si na paty a hlavu schováme ke kolenům)*

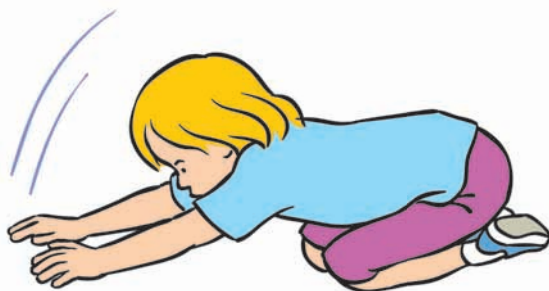
4

Nejdřív tykadla,*(vystrčíme jen prsty jako tykadla)*

5

potom kukadla.*(zvedneme hlavu)*

6

Co se stalo? Co se přihodilo?*(narovnáme záda, klečíme na patách)*

7

Bum, šiška spadla. Bum, šiška spadla.*(bouchneme rukama do země)*

Medvídek

Medvídek jde do školy,
vzal si nové bačkory.
Sluníčko se na něj směje,
pěkný den mu zrána přeje,
k tomu velkou jedničku
a pochvalu v deníčku.



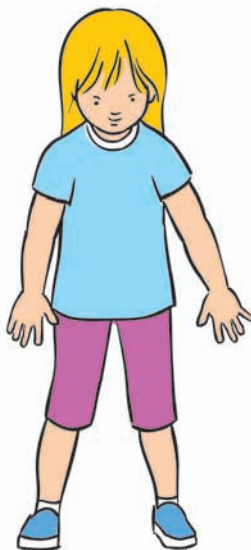
1

Medvídek jde do školy,
(pochodujeme na místě)



2

vzal si nové bačkory.
(ohneme se a rukama se dotýkáme prstů
u nohou)



3

Sluníčko se na něj směje, pěkný den mu zrána přeje,
(ruce natahujeme a krčíme bokem od těla – naznačujeme sluneční paprsky)



4

k tomu velkou jedničku
(ruku máme před tělem, palec zvednutý – jednička)



5

a pochvalu v deníčku.
(hladíme se po tváři)

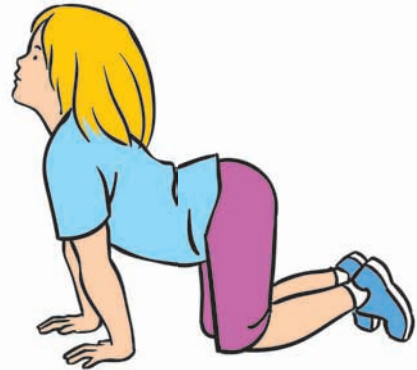
Zvířátka

Děti, znáte zvířátka?
 Kočku, žabku, kuřátka?
 Kočička se protahuje,
 po myšičce pokukuje.
 Žabička zas v trávě skáče,
 mává na koníka a sekáče.
 Kuřátka na dvoře zobají zrní,
 okolo slepičky spolu se honí.



1

Děti, znáte zvířátka?
 Kočku, žabku, kuřátka?
 (rukou svoláváme děti)



2

Kočička se protahuje,
 po myšičce pokukuje.
 (klekneme si na čtyři a děláme kočičku)



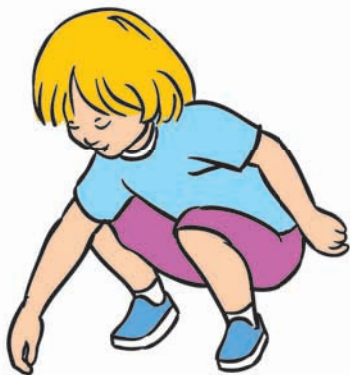
3

Žabička zas v trávě skáče,
(skáčeme jako žába)



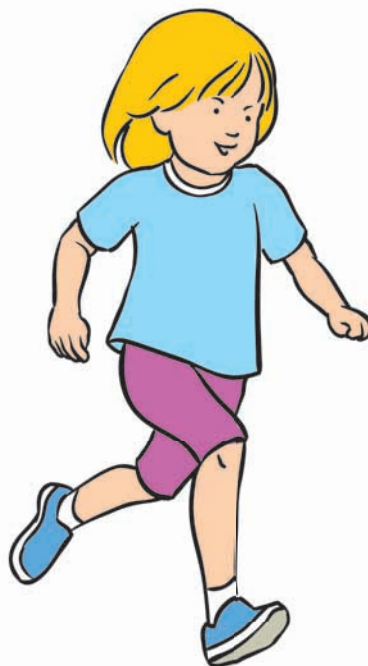
4

mává na koníka a sekáče.
(v dřepu máváme)



5

Kuřátka na dvoře zobají zrní,
(dřepneme si a rukou naznačujeme
zobání)



6

okolo slepičky spolu se honí.
(stoupneme si a běžíme dokola)