



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)

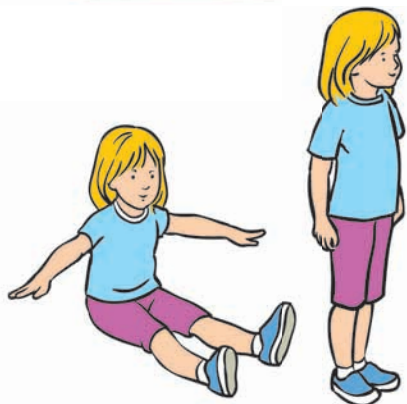


6

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)