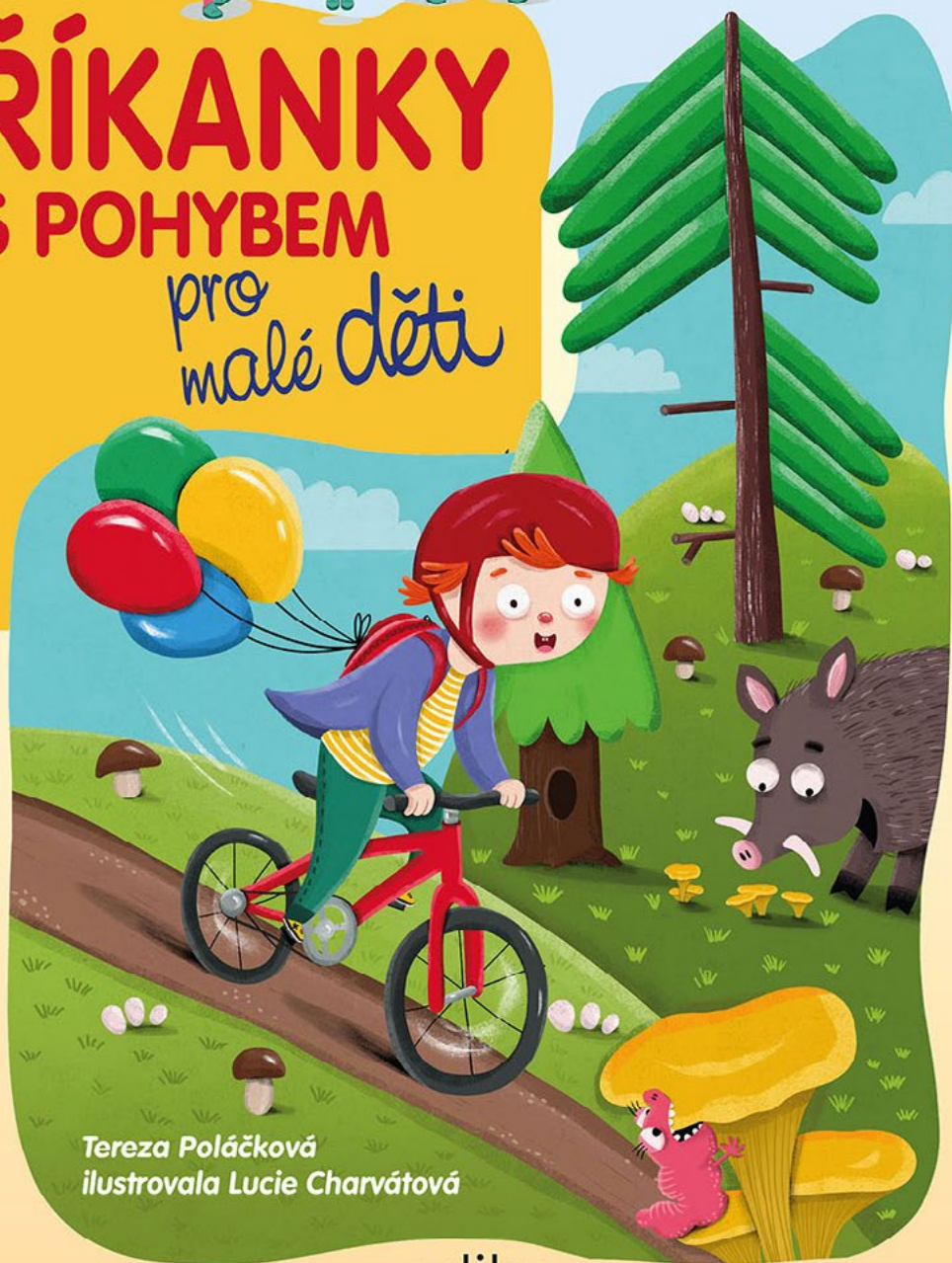




ŘÍKANKY S POHYBEM

pro
malé děti



Tereza Poláčková
ilustrovala Lucie Charvátová

edika.

Říkaný s pohybem pro malé děti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

edika.

Tereza Poláčeková
Říkaný s pohybem pro malé děti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ŘÍKANKY S POHYBEM *pro malé děti*

Tereza Poláčková

ilustrovala Lucie Charvátová

edika.

Jaro na louce

Podívej se, támhle v trávě
kytička vyrostla právě,
čechrá si zelenou sukýnku,
protahuje si barevnou
hlavinku.

Lístičky ke sluníčku
natahuje,
ještě se ospale protahuje,
na louce není jediná,
protože jaro už začíná.



1.

Podívej se, támhle v trávě
(sedíme v dřepu, ukazujeme
prstem do dálky)



2.

kytička vyrostla právě,
(postavíme se, ruce vzpažíme
nad hlavu do tvaru V)



- 3.** čechrá si zelenou sukýnku,
(ruce v bok, točíme sukýnkou)



- 4.** protahuje si barevnou hlavinku.
(ruce spojíme nad hlavou, kýváme hlavou ze strany na stranu)



- 5.** Lístečky ke sluníčku natahuje,
(stojíme na špičkách, ruce máme nad hlavou a třepeme prsty)



- 6.** ještě se ospale protahuje,
(stojíme a zíváme)



- 7.** na louce není jediná,
(dřepneme si, rukama i hlavou
děláme „ne, ne, ne“)



- 8.** protože jaro už začíná.
(vyskočíme do vzduchu)

Čmelák

Čmelák hraje na basu,
vestoje i vkleče,
svlékl se až do pasu,
pot mu z čela teče.
Do trávy se překulil,
pod kytičku stinnou,
košilku si propotil,
teď už nemá jinou.



1.

Čmelák hraje na basu,
(stojíme, napodobujeme hru
na basu)



2.

vestoje i vkleče,
(ze stoje přejdeme do kleku)



- 3.** svlékl se až do pasu,
(předvádíme svlékání svetru)



- 4.** pot mu z čela teče.
(stíráme pot z čela, střídáme
levou i pravou ruku)



- 5.** Do trávy se překulil,
(překulíme se na záda,
kolébáme se)



- 6.** pod kytičku stinnou,
(ležíme na zádech, rukama
nad hlavou utvoříme stříšku)



- 7.** košilku si propotil,
(sedneme si, ruce si dáme
na tváře a otevřeme ústa
do písmene O – údiv)



- 8.** teď už nemá jinou.
(ruce zkřížíme, třeme si paže,
předvádíme třes zimou)

Zahradnice

Zahradnice malinká

seje malá semínka.

Vezme svoji konvičku,

zalije si kytičku.

Až zasvítí sluníčko,

povyroste maličko.



1.

Zahradnice malinká

(dřepneme si, ruce položíme před chodidla)

2.

seje malá semínka.

(klekneme si, poklepáváme dlaněmi po zemi)



3.

Vezme svoji konvičku,
(*stojíme, uchopíme
pomyslnou konev a střídavě
houpeme rukou dopředu
a dozadu*)



4.

zaliže si kytičku.
(*provádíme stejný pohyb, ale
vyměníme ruku, chodíme
na místě*)



5.

Až zasvítl sluníčko,
(*stojíme, nohy dáme k sobě,
vzpažíme a třepeme prstíky
směrem ke slunci*)



6.

povyroste maličko.
(*dřepneme si, ruce máme
připažené, přejdeme do stoje
a ruce rozpažíme*)