



# CVIČENÍ S ŘÍKANKOU

pro  
malé děti

Helena Vévodová  
Miroslav Růžek



# Cvičení s říkankou pro malé děti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.edika.cz](http://www.edika.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Helena Vévodová, Miroslav Růžek**  
**Cvičení s říkankou pro malé děti – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

  
**ALBATROS MEDIA**

# CVIČENÍ S ŘÍKANKOU *pro malé děti*

Helena Vévodová  
Miroslav Růžek



Edika  
Brno  
2019

# 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 . . . . .	4	Dešťové kapičky . . . . .	50
Bleška . . . . .	6	Dešťík . . . . .	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,  
(skáčeme 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)

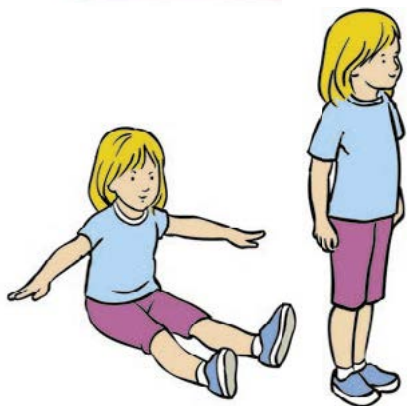


6

**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)