



# Pohyb s říkadly pro nejmenší

Pro děti od 6 týdnů do 5 let



- Zábavné pohybové hry
- Rytmické básničky
- Rozvoj řečových dovedností
- Porozumění řeči
- Cvičení s maminkou

Zuzana Pospíšilová,  
Petra Poláčková

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**Mgr. Zuzana Pospíšilová**  
**Mgr. Petra Poláčková**

**POHYB S ŘÍKADLY PRO NEJMENŠÍ**  
**Pro děti od 6 týdnů do 5 let**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 3717. publikaci

Odpovědná redaktorka Radka Kovandová  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Ilustrace Mgr. Cecílie Černochová  
Počet stran 128  
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009  
Cover Photo © profimedia.cz

**ISBN 978-80-247-2769-1** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6855-7** (elektronická verze ve formátu )  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	9
<b>1. Na rozehřátí</b> .....	11
<i>Vyrostl nám strom</i> .....	11
<i>Kolotoč</i> .....	12
<i>Co už umím</i> .....	13
<i>Nevzbudte medvěda!</i> .....	15
<i>Prší!</i> .....	16
<i>Pejsek běží na kopeček</i> .....	17
<i>Spěcháme</i> .....	18
<i>Autíčko</i> .....	19
<i>Chytání rybiček</i> .....	20
<i>Ptačí rozcvička</i> .....	21
<i>Vítr</i> .....	22
<i>Neposedný větříček</i> .....	23
<b>2. Celkové uvolnění těla</b> .....	25
<i>Panenka</i> .....	25
<i>Motýlek</i> .....	26
<i>Hodiny</i> .....	27
<i>Kačenka</i> .....	28
<i>Dětičky – rybičky</i> .....	29
<i>Houpací koníček</i> .....	30
<i>Dalekohled</i> .....	31
<i>Sbírání hvězdiček</i> .....	32
<i>Hadroví panáci</i> .....	33
<i>Prádlo</i> .....	34
<i>Bába u pumpy</i> .....	35



<b>3. Uvolňování horních končetin</b> .....	37
<i>Roste kytička</i> .....	37
<i>Červíček</i> .....	38
<i>Malíř maluje</i> .....	39
<i>Kuchaři</i> .....	40
<i>Opraváři</i> .....	41
<i>Meleme mouku</i> .....	42
<i>Trhání jablíček</i> .....	43
<i>Psaní</i> .....	44
<i>Duha</i> .....	45
<b>4. Uvolňování dolních končetin</b> .....	47
<i>Mlýnek mele</i> .....	47
<i>V postýlce</i> .....	48
<i>Nožičky</i> .....	49
<i>Nožky toho umí moc</i> .....	50
<i>Natáhni si nožičku</i> .....	51
<i>Pata, špička, špička, pata</i> .....	52
<i>Stan</i> .....	53
<i>Nůžky dlouhou chvíli mají</i> .....	54
<i>Když chceš dojít do nebe</i> .....	55
<i>Když studené nožky máš</i> .....	56
<i>Jedna noha stále běží</i> .....	57
<i>Čteme knížku</i> .....	58
<b>5. Procvičení jemné motoriky</b> .....	59
<i>Komín z kostek</i> .....	60
<i>Bonbónový král</i> .....	61
<i>Vezmi si štěteček – namaluj kopeček</i> .....	62
<i>Kohoutek a slepička</i> .....	63
<i>Prstíky šikovní, prstíky hbité</i> .....	64
<i>Co před sebou prsty tají?</i> .....	65
<i>Nůžky</i> .....	66
<i>Prstoví vojáci</i> .....	67
<i>Telefony</i> .....	68

<b>6. Orientace na těle</b> .....	69
<i>Každý mě má rád</i> .....	70
<i>Ruce a ne tlapy</i> .....	71
<i>Šimry, šimry</i> .....	72
<i>Tělíčko</i> .....	73
<i>Prstíky</i> .....	74
<i>Pata, špička, prstíčky</i> .....	75
<i>Než vyrazíš na zahrádku</i> .....	76
<i>K čemu máme oči?</i> .....	77
<i>Ranní rozcvička</i> .....	78
<b>7. Motivační říkanky</b> .....	79
<i>K čištění zoubků</i> .....	79
<i>Čištění zoubků</i> .....	80
<i>K umývání rukou</i> .....	80
<i>K uklízení</i> .....	81
<i>Bačkůrky urovnat!</i> .....	82
<i>Žízeň</i> .....	83
<i>Ham, ham, ham</i> .....	84
<i>Nastrouháme mrkvičku</i> .....	85
<i>Koupání</i> .....	86
<b>8. Škádlivky</b> .....	87
<i>Lechtání</i> .....	88
<i>Pohlazení</i> .....	89
<i>Lechty, lechty</i> .....	90
<i>Kdopak se nám narodil?</i> .....	91
<i>Klepy, klepy</i> .....	92
<i>Myška a žvýkačka</i> .....	93
<i>Naklepeme masíčko</i> .....	94
<i>Stádo koní</i> .....	95
<i>Žížala</i> .....	96



<b>9. Cvičení s pomůckami</b> .....	97
Cvičení s padákem .....	98
<i>Parník</i> .....	98
<i>Domeček</i> .....	99
<i>Vítr fouká</i> .....	100
<i>Zakuklená housenka</i> .....	101
<i>Ježibaba</i> .....	102
<i>Větríček</i> .....	103
Cvičení na rehabilitačním míči .....	104
<i>Hopsa hejsa</i> .....	104
<i>Hopsa hejsa hej</i> .....	105
<i>Žehlení</i> .....	106
<i>Hají</i> .....	107
<i>Bumtarata ťuky ťuky</i> .....	108
<i>Slunce spadlo z nebička</i> .....	109
Cvičení s overballem .....	110
<i>Mašinka</i> .....	110
<i>Houpací kůň</i> .....	111
<i>Míček se kutálí</i> .....	112
<i>Míček velký, malý</i> .....	113
<i>Malý míček – nezbedníček</i> .....	114
<i>Skáče míček</i> .....	115
<i>Kutálej se míčku</i> .....	116
<i>Houpy houpy hou</i> .....	117
<i>V letadle</i> .....	118
<i>Veverka</i> .....	119
<b>Slovníček</b> .....	121
<b>Abecední seznam básniček</b> .....	123



## Úvod

Pohybové aktivity dětí můžeme pozorovat už i v prenatalním období. Tvrdí se, že již nenarozené dítě kopíruje pohyby matky. Dítě se pohybové vzorce učí už v kojeneckém věku. Začíná se u něj formovat páteř, kojeneček se učí obracet, lézt po čtyřech, sedět a nakonec chodit.

V batolecím období se hlavně dále vyvíjí chůze a manuální zručnost. V předškolním věku by mělo dítě trávit sportem významné množství času. Je prokázáno, že dítě si upevňuje svůj vztah k pohybu už v této době, a proto je nutné vést jej k pohybu hravou a zábavnou formou.

Tato knížka vám nabídne a prakticky ukáže možnosti, jak vést děti zajímavou formou k pohybu již od útlého věku. Význam těchto říkanek není pouze v tom, že je s nimi cvičení pro děti veselejší, ale i v tom, že mají velký význam pro psychický vývoj dítěte. Je prokázáno, že děti, kterým rodiče předčítají, říkají si s nimi říkanky, básničky a zpívají, mají mnohem méně práce s nácvikem čtení a psaní. Děti se také snáze učí mluvit a osvojí si rytmus řeči, který je potřebný pro získávání školních dovedností, zejména psaní a čtení.

Kniha je rozdělena do několika kapitol, které mají vždy určité zaměření. V úvodu každé kapitoly je objasněno, za jakým účelem jsou pohyby voleny. Některé pohybové aktivity jsou určeny i pro děti kojeneckého věku. V případě, že pohyb není pro takto malé děti vhodný, je u říkanek napsaný doporučený věk, od kterého je možné pohyb provádět. Náměty slouží pro rodiče, ale mohou je také využívat profesionálové pracující s dětmi.



## Na rozezhřátí

# 1

V této části se zaměříme na pohyby, které pomůžou se rozezhřát a naladit na cvičení.

U nejmenších dětí se často využívá nošení v klubíčku, natřásání, nebo otáčení se v prostoru. Větší děti již samy chodí nebo lezou.

### Vyrostl nám strom

*Nejdřív malé semínko  
povyrostlo malinko,  
rostlo, rostlo čím dál více,  
až z něj byla borovice.  
A teď je tu strom  
veliký jak hrom.*



Děti jsou připraveny v podřepu, hlavu mají schovanou mezi kolínky, pak pomaličku zvedají tělo i ruce až do úplného vzpažení. Malým dětem s pohyby pomáháme. Maminky mají nejmenší děti v náručí, děti jsou v klubíčku a dřepí. Postupně, jak roste strom, se zvedají, až se zvednou. Děti od 5 měsíců mohou rodiče na závěr zvednout až nad hlavu.

## Kolotoč

*Když se točí kolotoč,  
neváhej a do něj skoč!  
Dokola se děti točí  
na veselém kolotoči.*



Děti se vzájemně chytanou za ruce v kruhu a jdou všechny jedním směrem. Na slovo „skoč“ si děti poskočí a dál chodí dokola. Malé děti, které ještě samostatně nechodí, mohou maminky nosit tak, aby děti dobře viděly, tedy opřené zádičky o maminčin hrudník. Při slově „skoč“ poskočí maminka s dítětem v náručí. Dítě se takto učí adaptovat na náhlou změnu pohybu a většinou dětem je tento výskok příjemný, reagují na něj smíchem. Při několikerém opakování si dítě vědomě spojuje konkrétní slovo s konkrétním pohybem, to znamená, že začne předjímat, co po slově „skoč“ bude následovat.

## Co už umím

*Umím běhat, umím stát,  
nad hlavu si ruce dát,  
umím chodit pomaličku,  
umím si hrát na žabičku  
umím chodit jako rak.  
Věřte mi to – je to tak!*



Děti nejprve zvedají nohy a přešlapují na místě. Pohyby rukou jsou stejné jako při běhu či chůzi. Pak se děti podle pokynů v říkance zastaví, dají si ruce nad hlavičku – vzpaží, potom opět napodobují chůzi, ale velmi pomalou. Poté skáčou v podřepu a chodí v kruhu pozpátku. Tuto říkanku dětem předříkáváme pomalu, aby stačily dokončit požadované pohyby. Nejprve dětem předcvičujeme, posléze mohou zkusit cvičit samy, jen na slovní pokyny v říkance.

Malé dítě může ležet na zádičkách na podložce, nebo maminka sedí na míči a má dítě položené na stehnech tak, aby jejich obličej směřovaly k sobě.

Při slovech „**umím běhat**“ chytíte dítě za kotníky a střídavě mu natahujete a krčíte nožky. Při slovech „**umím stát**“ s pohybem ustanete a obě nožky položíte natažené na podložku. Při slovech „**nad hlavu si ruce dát**“ dítěti zvednete ručičky nad hlavičku. Při slovech „**umím chodit pomaličku**“ opět krčíte a natahujete nožky, ale pomaleji než poprvé. Při slovech „**umím si hrát na žabičku**“ skrčíte dítěti obě nožičky naráz směrem k bříšku a několikrát pohyb opakujete. Pak k sobě dítě přitiskněte tak, aby bylo zádíčky opřeno o vaši hrud' a udělejte několik kroků vzad. Pro dítě je to nový kognitivní zážitek, protože většina pohybů (když se dítě nosí v náručí) je cílená směrem vpřed.

**Nevzbudte medvěda!**

18M+

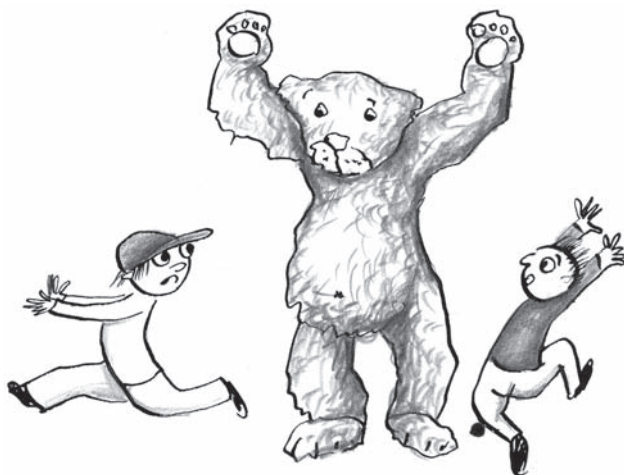
*V lese chodím potichu,  
ať nevzbudím v kožichu  
medvědího tatínka.*

*Zlobí se, když nespinká!*

*„Brum, Brum, Brum!“*

*Na ramena nohy dej  
a rychle pryč utíkej!*

Děti chodí různě po prostoru a rozhlíží se, jestli neuvidí medvěda. Můžou přitom zkoušet různé druhy chůze jak chodit co nejtišeji (našlapování na špičky, malé krůčky, dlouhé kroky...). Jeden dospělý nebo někdo z dětí může být medvěd. Ten zabručí, napodobí těžkopádné kolébavé pohyby nohou do stran a děti se rozutečou. Při další hře se mohou děti vystřídat. Případně se mohou všechny děti bát medvěda nebo se proměnit v medvěda. Malé dítě rodiče schovají do náruče, pevně jej přitisknou a běží s dítětem.



## Prší! 18M+

*Prší, prší, utíkejte,  
nad hlavu si deštník dejte!  
Dobrou radu dám teď všem:  
Utíkejte před deštěm!*



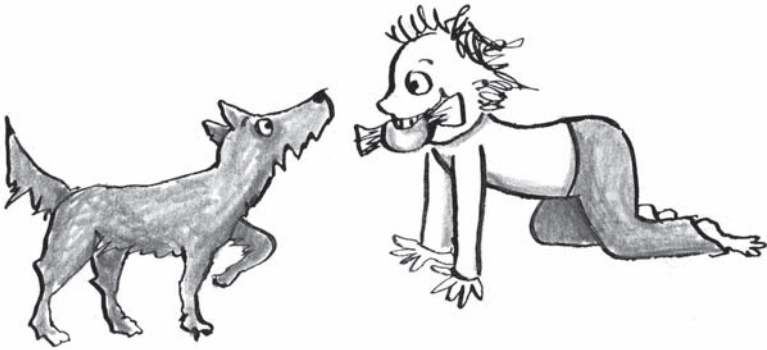
Děti utíkají po místnosti, paže mají natažené a mávají s nimi nahoru a dolů (střídavě vzpaží a připaží). Třepetají přitom prsty a naznačují tím dešťové kapky. Pak se děti zastaví a ruce s rozevřenými dlaněmi vzpaží tak, až se ruce nad hlavou dotýkají dlaněmi – postaví si jako stříšku. Chvíli v této poloze zůstanou a na povel „**utíkejte**“ se opět rozeběhnou po místnosti.



## Pejsek běží na kopeček

9M+

*Na kopeček pejsek běží,  
na zemi tam šunka leží.  
Zvedne ji a běží zpět.  
Zkus ho chytit teď a hned!*



Děti jsou na všech čtyřech a pohybují se po místnosti, mohou přitom štěkat a maminky se je snaží chytat. Děti také mohou uspořádat závod v lezení po čtyřech. Na konci místnosti může být nějaký předmět, ke kterému mají děti cíleně dolézt. U starších dětí je možné mít na tácku nějaký předmět, ještě lépe potravinu, kterou si dítě, když k ní přileze, vezme do úst a přenesení ji v ústech zpět ke startu.

## Spěcháme

*Málo, málo času máme,  
a tak honem pospícháme.*

*Mnoho času nemáme,  
všude jenom spěcháme.*



Děti pobíhají po místnosti. Ty, které ještě nechodí, lezou po místnosti po čtyřech. Starší děti mohou mít předem vytyčenu nějakou trasu, kterou musí rychlou chůzí absolvovat. Klidně to může být i překážková dráha. Malé děti si maminky dají do klubíčka, pohupují je na nohou a přitom jim pomáhají napodobovat pohyb nohou při rychlé a pomalé chůzi. Jako obměnu mohou napodobovat pohyb ručičkami jako při rychlé chůzi. Maminky mohou také s miminkem v klubíčku absolvovat vytyčenou trasu.