

# Říkadla a jednoduchá cvičení

Pro děti od  
kojeneckého věku



-  **Gymnastický míč**
-  **Cvičení s padákem a stuhou**
-  **Pohybové hry**
-  **Říkadla pro rodiče i děti**

# 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.

**Hana Kišová**

**ŘÍKADLA A JEDNODUCHÁ CVIČENÍ**  
**Pro děti od kojeneckého věku**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 3876. publikaci

Odpovědná redaktorka Radka Kovandová  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh a realizace obálky Martina Bártová  
Ilustrace Jan Šenkyřík  
Počet stran 144  
Vydání 1., 2010

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

© Grada Publishing, a.s., 2010  
Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-3054-7** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6848-9** (elektronická verze ve formátu)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>9</b>
Gymnastický míč (gymball)	9
Gymnastický míč a kojenec	9
Rodič a kojenec bez míče	9
Malý míč (overball)	10
Padák	10
Stuha	10
<b>Gymnastický míč</b>	<b>11</b>
Poupě	12
Neposlušné letadlo	14
Jak tě vidí	16
Skáče míček	18
Houpání	20
Bubeníci	22
Strašák	24
Na jedné noze	26
<b>Malý míč</b>	<b>29</b>
Dešťová	30
Ježek a hruška	32
<b>Obruč</b>	<b>35</b>
Cvičíme s kruhem	36
Do kaluže	38
Prolézací	40
Kuňká žába	42
Hbitá ryba	44



Auto a slepice	46
Dráha z kaluží	48
Hop, hop	50
Jak to je	52
Čertovská	54

## **Padák 57**

Kuličková	58
Vločky	60
Poletuje padák	62
Dráček	64
Motýlek	66
Palačinka	68
Kde jsou broučci	70
Rafičky	72
Hříbek a šneci	74
Brouček v trávě	76
Deštník	78
Zajíček a ježek	80
Střecha	82
Jede vláček po kolejích	84
Prší, prší kapičky	86
Housenka	88
Zajíček a čepice	90
Pilná včelka	92
Mlýnská kola	94
Čertík popleta	96

## **Stuha 99**

Had, hádek, hádeček	100
Hrajeme si se stuhou	102
Stužka se mi schovala	104
Co mi to tu kouká	106
Co umí ruce a co nohy	108

<b>Pohybové hry</b>	<b>111</b>
Hra na kočku a na vrabce	112
Hra na čápa a žabky	114
Kosí	116
Záchranný kruh	118
Čertovská hra	120
<b>Ostatní</b>	<b>123</b>
Co dělají nástroje	124
Na špičky a na paty	126
Vyspala se kočička	128
Pomůžu ti, mámo	130
Na zvířátka	132
Trhám, trhám jablíčka	134
Zelí a ovce	136
Čapí	138
Lezu, lezu po žebříčku	140
Stonožka	142

## Úvod

### Gymnastický míč (gymball)

Gymnastický míč je výborná rehabilitační pomůcka. Zároveň dětem umožňuje hravé a zábavné cvičení. Na velkém míči může dítě cvičit samo a dospělá osoba zajišťuje bezpečnost jeho správným držením. Malé dítě fixujeme v oblasti kyčlí – v místě pleny, tzv. plenkovým držením. Správným držením zajistíme jeho bezpečnost a zároveň umožníme posilovat břišní a zádové svaly, procvičovat rovnováhu apod. Nedržíme dítě za ruce či hrudník, ani při lehu na míči za lýtka či kotníky. Na míči může malé dítě také cvičit spolu s dospělou osobou, která sedí v přední části míče, chodidla má celou plochou na podložce a nohy roznožené na šířku ramen. Dítě v tomto případě nesedí na míči, ale na klíně. Dospělá osoba nesmí při cvičení ztratit kontakt s podložkou ani s míčem.

### Gymnastický míč a kojenec

Dítě, které ještě samo nesedí, nikdy na míč neposazujeme, ale držíme ho v poloze klubíčka v náručí. Dítě je k rodiči otočené zády, hlavou se opírá o jeho hrudník a rodič ho drží oběma rukama pod kolena, nožky jsou pokrčené.

### Rodič a kojenec bez míče

Kojence můžeme v doprovodu říkadla houpat v náručí. Dítě je buď otočené obličejem k nám, nebo obličejem a bříškem k zemi. Ve druhém případě leží hrudníčkem na našem předloktí a my ho fixujeme za ramínko (palec vede přes ramínko a prsty svírají hrudník). Druhou ruku vložíme mezi nožky dítěte a dlaní podpíráme bříško. Dbáme vždy na to, aby se dítě neprohýbalo v oblasti bederní páteře.



## Malý míč (overball)

Overball je měkký míč o průměru 26 cm. Malé děti upoutá zejména svou lehkostí, příjemným pružným materiálem, barevností. Cvičit lze s plně nafouknutým míčem nebo podhuštěným a to nám dává možnost širšího využití. Dítě může na míči sedět a pohupovat se (menší děti, které ještě nedokáží sedět na míči samy, opět držíme plenkovým držením v oblasti kyčlí), ležet na něm bříškem, nebo hrudníkem, kutálet s ním, házet, může nosit podhuštěný míč na zádech apod. Podobně jako při cvičení na gymnastickém míči posiluje bříšní a hluboké zádové svaly, zlepšuje držení a koordinaci těla. Ve spojení s říkadly se stává cvičení pro děti ještě zábavnější.

## Padák

Padák je výborná cvičební pomůcka i pro malé děti. Je vyroben z tenké vzdušné látky. Nejčastěji je složený z barevných pruhů 4 základních barev (žlutá, zelená, červená, modrá), které se pravidelně opakují. Většina z nich má uprostřed otvor asi 10 cm. Obojího se využívá při různých pohybových hrách. Tato netradiční cvičební pomůcka je vhodná také pro rozvoj hrubé i jemné motoriky, ke zlepšení orientace v prostoru a komunikaci ve skupině. Barevností a příjemným materiálem upoutá i nejmenší děti. Dítě si může lehnout nebo sednout uprostřed a my ho točíme. Můžeme je pohoupat při ukolébavce. Se staršími dětmi využijeme padák k rozmanitým hrám.

## Stuha

Ke cvičení se stuhou využijeme pruhu tenké vzdušné barevné látky, nejlépe o šířce 8 cm a délce asi 1 m. Můžeme ji provlékat roličkou od toaletního papíru oblepenou barevným papírem, kdy dítě procvičuje jemnou motoriku. Stuhu využijeme při běhání, přeskakování i pohybových hrách apod. Pokud jich svážeme několik dohromady, vytvoříme snadno rybníček, domeček, cestičku nebo hada. Ve spojení s říkadlem podporuje při hře či cvičení dětskou fantazii.

## Gymnastický míč

## POUPĚ

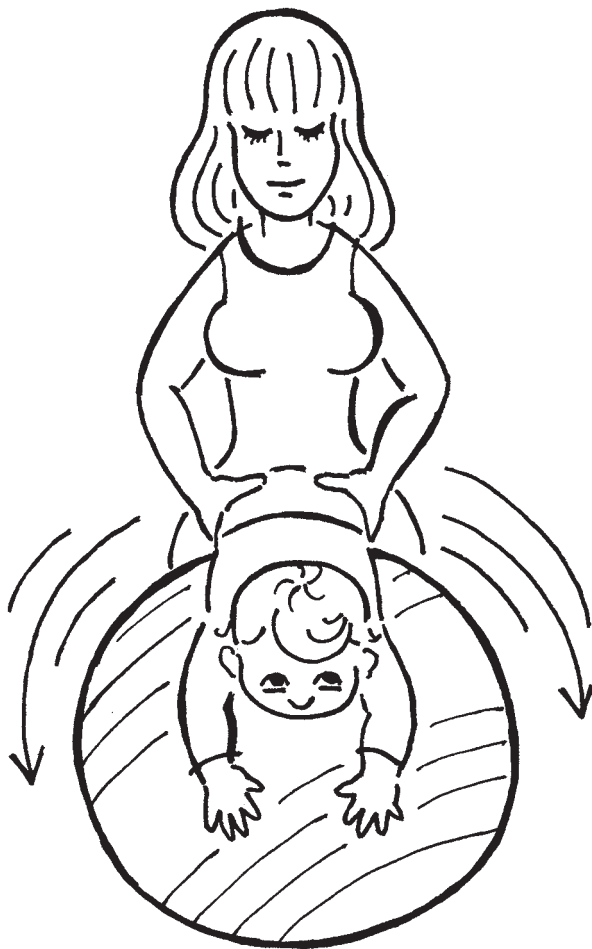
*Na stonku poupě,  
vítr s ním houpe.  
Z poupátka květ,  
provoní svět.*

*/dítě leží na míči na bříšku/  
/houpeme dítě ze strany na stranu/*

---

**Rodič a kojenec** – rodič houpe dítě v náručí otočené k sobě, nebo obličejem a bříškem dolů (správné držení dítěte viz Úvod).

---



## NEPOSLUŠNÉ LETADLO

*Uletělo letadlo,  
toto málem dopadlo.*

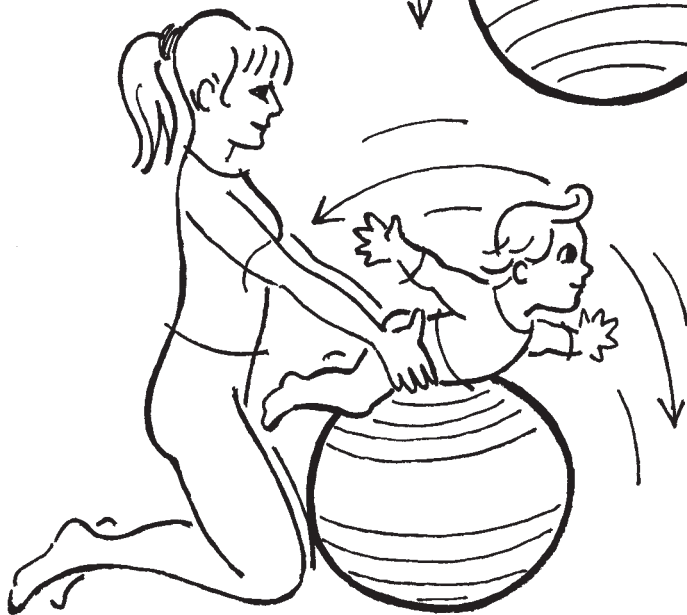
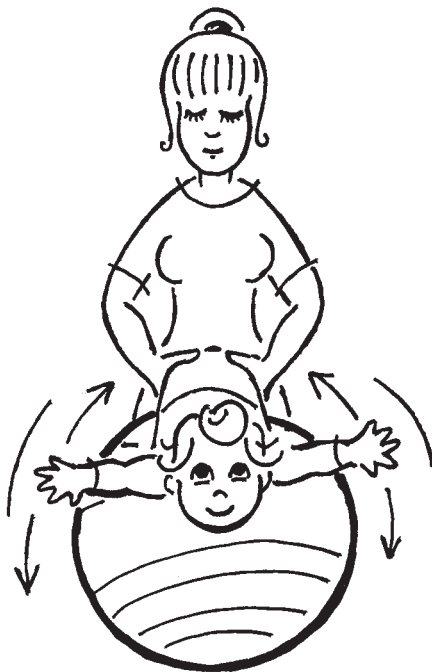
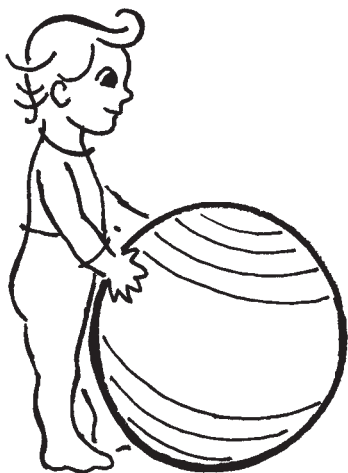
*/dítě stojí před míčem/  
/lehá si bříškem na míč, rozpaží ruce/*

*Nahnulo se doleva,  
nahnulo se doprava,*

*/leží na míči, nakláníme míč ze strany na stranu/*

*vyletělo výš a dolů,  
pospíchalo honem domů.*

*/dítě na míči nakláníme dopředu a na „dolů“ zpět/  
/dítě dokoulíme do stoje na zemi/*



## JAK TĚ VIDÍ

*Vyleť výš a výš,  
jen tak uvidíš,  
jak tě vidí v letu ptáček,  
sluníčko a modrý mráček.*

*/dítě leží bříškem na míči/  
/míč s dítětem nakláníme dopředu a dozadu/*

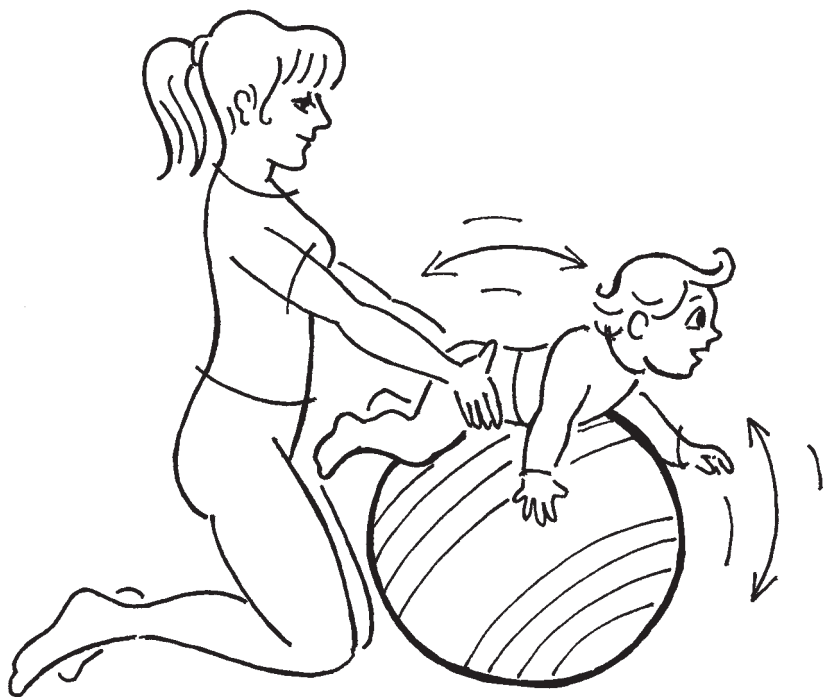
---

**Malý míč** – dítě leží hrudníkem na míči s rozpaženýma rukama.

**Rodič a batole** – rodič leží na zádech na podložce, dítě má položené bříškem na svých holeních a zvedá ho (fixuje dítě za zadeček a ramínko).

**Rodič a kojeneček** – rodič houpe dítě otočené obličejem a bříškem dolů v náručí (správné držení dítěte viz Úvod).

---





## SKÁČE MÍČEK

*Skáče míček hop a skok,  
přes kaluže, přes potok.  
Od rána až do večera,  
skáče dnes a skákal včera.*

*/dítě sedí na míči a pohupuje se/*

---

**Malý míč** – dítě se pohupuje do rytmu.

---



## HOUPÁNÍ

*Na stranu a na druhou,                    /dítě sedí na míči a kolébá se do stran/  
houpeme se – houpy, hou.  
Na stranu a na druhou,  
houpání je prima hrou.*

---

**Malý míč** – dítě sedí a kolébá se do stran.

**Padák, plachta** – dítě leží uvnitř a houpeme je jako v houpačce.

**Rodič a kojeneček** – rodič houpe dítě otočené k sobě, nebo obličejem a bříškem dolů v náručí (správné držení dítěte viz Úvod).

---

