**Děti znají vše zpaměti, tyto říkanky s pohybem jsme trénovali každý den, takže stačí, když jim budete napovídat. Uvidíte, jak jim to půjde.**

**BLEŠKA**

**Skáče bleška po písku,** *(skáčeme do strany z jedné nohy na druhou)*

**hledá, kdo je nablízku.** *(dáme ruku nad čelo)*

**Kdo nejede na koni,** *(naznačujeme jízdu na koni)*

**toho bleška dohoní.** *(běh na místě)*

**Pejsek leží na bříšku,** *(leh na břicho)*

**už má blešku v kožíšku.** *(sedneme si a rukama se pošimráme na břichu)*

**CO UŽ UMÍM?**

**Umím sedět, umím stát,** *(sed, stoj)*

**umím trochu povídat.** *(tleskáme)*

**Umím ležet, umím spát,** *(obě ruce pod tvář)*

**na místě si zaskákat.** *(skáčeme)*

**Umím úklon, umím dřep,** *(úklon, dřep)*

**do výšky vyskočit hned.** *(výskok)*

**Umím toho zkrátka dost,** *(pochodujeme na místě)*

**máma ze mě má radost.** *(tleskáme)*

**Když se natáhnu**

**Když se natáhnu,**

**až na strop dosáhnu.** *(vytahujeme se do stropu)*

**Když já se skrčím,** *(dřepneme si)*

**do výšky skočím.** *(vyskočíme)*

**Když já si lehnu,**

**ani se nehnu.** *(lehneme si)*

**MYŠKY**

**Myšky chodí tuze tiše,**

**mají tlapky jako z plyše.**

**Tiše myšky, ši, ši, ši,**

**ať vás kočky neslyší.**

*(chodíme po špičkách)*

**MEDVĚD**

**Medvěd chodí po lese,**

**všechno kolem třese se,**

**myslí si, že právě teď**

**najde někde sladký med.**

*(chodíme po patách)*

**OPIČKA**

**Šla opička na procházku,**

**táhla banán na provázku.**

**Pak na palmu vyšplhala,**

**banánu se napapala.**

*(chodíme po vnějších stranách chodidel)*