

## CVIČENÍ S BÁSNIČKOU

1. Protáhni svoje tělíčko podle básničky. Popros maminku/tatínka, aby cvičili s tebou.
2. Nauč se básničku recitovat.
3. Pojmenuj a ukaž jednotlivé (*viditelné*) části svého těla (*hlava, krk, vlasy, ruka, prsty – palec, malíček ...*).
4. Tvoř jednotné/množné číslo (*jedna ruka – dvě ruce, jeden prst – deset prstů, jedno oko – dvě oči ...*).
5. Nakresli pastelkami oblečenou postavu – jednu nebo více (*sebe, maminku, tatínka ... celou rodinu včetně mazlíčků*). 😊

VŽDY, KDYŽ CHVILKU ČASU MÁM,  
SVOJE TĚLO ROZHÝBÁM.

NEJPRVE DÁM RUCE V BOK,  
POKUSÍM SE O VÝSKOK.

ZNOVU DVAKRÁT POSKOČÍM,  
DOKOLA SE ZATOČÍM.

NA ŠPIČKY SI STOUPNU PAK,  
MÁVÁM KŘÍDLY JAKO PTÁK.

JSEM NA ŠPIČKÁCH, A TAK MOHU  
DOSÁHNOUT AŽ NA OBLOHU.

A KDYŽ JEŠTĚ SÍLU MÁM,  
PĚT DŘEPŮ SI UDĚLÁM.

VÍM, ŽE KDYŽ CHCI ZDRAVĚ ŽÍT,  
KAŽDÝ DEN MÁM POHYB MÍT.