

Co už umím

Umím běhat, umím stát,
(Běžíme na místě a pak se zastavíme.)
nad hlavu si ruce dát,
(Zvedneme ruce do výšky.)
umím chodit pomaličku,
(Opatrně našlapujeme.)
umím si hrát na žabičku,
(Skáče z dřepu do výskoku.)
umím chodit jako rak.
(Jdeme pozpátku.)
Věřte mi to – je to tak!
(Zatleskáme.)



Hlava, ramena

Hlava, ramena, kolena, palce,
kolena, palce, kolena, palce.
Hlava, ramena, kolena, palce,
oči, uši, pusa, nos.

(Oběma rukama si postupně
ukazujeme na jmenované části těla.
Při opakování zrychlíme tempo.)

(Oběma rukama si postupně ukazujeme na jmenované části těla. Při opakování zrychlíme tempo.)