

Nakreslím si postavu

Kreslím kolo guľaté
a v ňom oči okaté,
čiarka dole nos je to,
ústa idú tadeto.
Kreslím, kreslím na hlave,
vlasy dlhé belavé.
Dve čiarky to je krk,
čiry, čiary, škrky, škrk,
čiry, čiary, čiry, čaj -
to sú prsia s bruchom aj.
Ťahám čiaru dvojité,
zhora nadol tu i tu.
K týmto čiaram takto, tak -
spravím dolu hák aj hák.
Ešte, čiry, čiary z pliec
a päť prstov nakoniec.
Hotový je panáčik,
akého nemá nik.

Prsty

Raz sa prsty hádali, akú prácu konali.
Palec ten je silný. (*kmitanie palcom*)
Ukazovák pilný. (*kmitanie ukazovákom*)
Prostredník je najdlhší. (*kmitanie prostredníkom*)
Prsteník je najkrajší. (*kmitanie prsteníkom*)
Malíček je najmenší. (*kmitanie malíčkom*)
Rúčky, rúčky, ručičky máte pekné prstičky. (*kmitanie všetkými prstami*)
Máte pekné dlane, zatlieskajme na ne. (*potlesk*)

Ika, tika gymnastika

Ika, tika gymnastika, zhlboka sa dobre dýcha.
(*v stojí spojnom, vzpažiť , upažiť 2x*)
Raz - dva, raz - dva, na ornici brázda,
(*pochod na mieste, zdôrazniť prácu paží a držanie tela*)
po nej drobčí jarabica a na konci otočí sa.
(*chôdza na mieste po špičkách, otočka*)
Vysoko je slnko, hlboko je zrnko,
(*stoj spojný, vzpažiť von, drep*)
cez rieku je most, cvičili sme dost' !
(*stoj rozkročný, predpažiť, pochod na mieste*).