

Básnička k PL na uvolňování ramenního kloub:

To je ale štěstíčko,
Punt'á potkal klubičko.
Co se to tu kolem loudá?
Jen jestli to není bouda...

Básnička k PL na uvolňování zápěstí:

Jaká byla pohádka?
Poslouchejte myšátka!
V rendlíčku už vařečka,
mchá sladká kolečka.

Ke cvičení:

Hopky, hopky, nožičky, /poskoky snožmo/
skáčou jak dvě žabičky. /poskoky snožmo/
Dáme nožky k sobě, /stoj spatný/
cvičí ručky obě. /ruce nahoru/
Velké kruhy /točíme rukama/,
malé kroužky /toč.předloktím/
ubíhají rychle nožky. /běh/
Jedna tam a druhá sem, /běh/
sedneme si hned na zem. /sed na zem/

Básnička k písmenu A:

Autíčko se červená,
protože se stydí,
že není jako autobus
pobere míň lidí.

Ach, synku, synku



1. Ach, syn-ku, syn-ku do-ma-li jsi? Ach, syn-ku, syn-ku do-ma-li jsi?
8 Ta - tí - ček se ptá, o - ral - li jsi, ta - tí - ček se ptá, o - ral - li jsi?



Ach, synku, synku

Ach, synku, synku, doma-li jsi?
Ach synku, synku, doma-li jsi,
tatiček se ptá, oral-li jsi,
tatiček se ptá, oral-li jsi?

Oral jsem, oral, ale málo,
oral jsem, oral, ale málo,
kolečko se mi polámalo,
kolečko se mi polámalo.

Když se ti zlámalo, dej ho spravit,
když se ti zlámalo, dej ho spravit,
nauč se, synečku, hospodařit,
nauč se, synečku, hospodařit.

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

Veverka čiperka

sedí v rudém kožíšku,
ráda jí jadrka
z ořechů a z oříšků.
Skoč, veverko, skoč,
s námi se tu toč.

Telefony občas zvoní,
tulipány krásně voní,
tukan, to je zvláštní pták,
tučňák zase nosí frak.
Tramvaje a trolejbusy
stejnou trasou jezdit musí.
Traktor oře na poli,
v tašce nosím cokoli.