

Básmičky

Ke každodennímu prolažení můžeme použít písničku nebo básmičku.

Když já se vyláhnou,
(stoupneme si na špičky)
ke sluníčku dosáhnou.
(natáhneme ruce ke sluníčku)
Když já se skrčím,
(sedneme si do dřepu)
do výšky skočím.
(vyskočíme)
Když já si sednu,
(sedneme si)
ani se nehnu.
(sedíme bez pohybu)

Oblíbená je také říkanka:

hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce.

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

Na jednotlivé části ukazujeme a při opakování zrychlujeme.

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu Pohybem proti obezitě.

Autoři: MUDr. Irena Zimenová, Mgr. Kristina Pokorná

Ilustrace: Dominika Bícová

Recenze: MUDr. Stanislav Wasserbauer

Grafická úprava: Dominika Bícová

Tisk: Jiprint s. r. o., Kosovská 26, Jihlava

Pohyb je život

Tkus vysvětlil, proč je pro člověka pohyb důležitý.

Napiš k obrázkům, ke kterému sportu patří.

