

Riekanky na cvičenie

Guľatá som maličká, volajú ma loptička,
Skáčem sem a skáčem tam, malé deti zabávam



Skáče žaba po blate, kúpime jej na gate,
Na aké, na také, na zelené strakaté.



Keď sa ja natiahnem, vysoko dočiahnem.
Keď sa ja skrčím, zeme sa chytím.
Potom si ľahnem, ani sa nehnem.
Rýchlo vstanem, vyskočím, veselo sa zatočím.



Pomaličky pomaly, dedko s babkou kráčali
A tu zrazu hup, hup, hup,
Skočil pred nich Belzebub.
Do behu sa starkí dali, utekali, utekali,
Hup, hup, hup, hup, hup, hup,
nechtyl ich Belzebub.

Len čo vstanem z postele, už aj cvičím vesele.

Ruky hore, ruky dolu, od seba a zasa spolu.

Kľaknem, vstanem, vyskočím, veselo sa zatočím.

Len čo vstanem hopsasa, umyjem sa do pása.

Šuchy ruky, krk a tvár, vezmem vody za pohár.

Umyjem si kefkou hravo, všetky zúbky vpravo, vľavo.

Či je na mne dáka chyba? Celý deň som ako ryba.



Už sme v lese, tu sú stromy, jeden tu a tu druhý.

Vetrík kýve vetvami, vtáčik letí nad nami.

Skáče malý zajko v lese, veverička orech nesie.

Medvedík sa prevaľuje, ku spánku sa pripravuje.



Ika tika gymnastika, zhlboka sa dobre dýcha.

Raz dva, raz dva, na ornici brázda,

Po nej drobčí jarabica a na konci otočí sa.

Vysoko je slnko, hlboko je zrnko.

Cez rieku je most, cvičili sme dosť.



Pláva kačka po jazere, vo vode si šaty perie.

Rybky sem a rybky tam, ja vás všetky pochytám.

Prišiel káčer ťapi, ťapi, do zobáčka ryбку lapí.

Ukláňa sa krásavec, volá kačku na tanec.



Tužme silu každú chvíľu, aj nožičky precvičme,

ruky hore, ruky dole, veselo si poskočme.

To sú pekné, milé deti, čo tak pekne cvičili,

tralala, tralala, dokola sa točili.

Zodvihneme ruky hore, zadupoceme nôžkami,

zakrúžime ako vtáci, čo lietajú nad nami.

Hore rúčky na ramienka, položíme na kolienka

zatlieskame tralala vyskočíme hopsa sa.

Lezie ježko, lezie v lese, jabĺčka si domov nesie.

Deti v lese behajú, ježka všade hľadajú.

Ježko pich do všetkých strán,

Ja sa chytiť nenechám.

Do lístia sa zahrabal,

skrútil sa a tíško spal.



Hlavu hore, vypni hrud'

ako jedľa rovný bud'.

Kto sa stále hrbatí,

Ten má chrbát guľatý.

Pravá nôžka, ľavá nôžka, zatancujeme si troška.

Hlboko sa predkloníme, veselo si zacvičíme.

Možno si deti spomenú na ďalšie riekanky, na ktoré ráno cvičia 😊