

Zuzka Kuchár

  
HÝBAJÚCE básničky

pre šikovné detičky



... pre deti od 2 rokov :)

e-book  
+  
e-zožit so  
40 omaľovánkami

pre šikovné detičky



... pre deti od 2 rokov :)

e-book  
+  
e-zožit so  
40 omaľovánkami

## VITAJTE

Ďakujem, že ste si kúpili moje HÝBAJÚCE BÁSNIČKY :).

Verím, že s ich pomocou rozhýbete nielen deti ale i seba.

Nájdete ich tu hneď 20 kúskov a každá má 2 strofy a dva obrázky.

V tejto časti nájdete e-zošíť s omaľovánkami pre vaše detičky. Tlačte si ho do sýtosti :)

Teším sa, že ste zabľúdili k mojim TVORKÁM. Iste ste si všimli, že mám prevažne e-zošity s hrami.

Medzi nimi trošku tieto básničky svietia... ale chcela som ich vydať... vlastne sa tvorkuje pohyb :)

Často ste ma prosili o nápady pre deti mladšie ako 3 rôčky. A tieto básničky si my doma hovoríme už nejaký ten piatok. Takže páčí sa a smelo ich skúšajte aj s malými detičkami :)

Pohybové aktivity, ktoré som vypísala, berte, prosím ako inšpiráciu. Ak vás napadne lepší pohyb, použite ho...

Mojim cieľom je deti zabaviť a maminky inšpirovať.

Nebojte sa preto vlastných nápadov a veselo ich použite.

Nezabudnite, že k tomuto e-zošitu je aj e-book, ktorý máte vždy pri sebe... (v obchodte, v MHD, v aute...)

Nájdete ho vo svojom e-maily.

Ešte pár nuďných infošiek na úvod...prosím, čítajte :)

Všetky TVORKY z Klarovie som nakreslila a vymyslela ja sama, len za účelom zábavy.

Ak vám prinesie tento e-book a e-zošíť viac, budem veľmi rada.

Len vás musím upozorniť, že všetky moje TVORKY (e-zošity aj e-booky) **podliehajú autorskému zákonu**.

Preto prosím, myslite na to, že je **ZAKÁZANÉ** akékoľvek ďalšie kopírovanie, fyzické, či elektronické šírenie jeho časti (textov aj obrázkov), alebo celku, tretím osobám. To znamená:

Ak máte LICENCIU PRE RODINU môžete si tento e-book a e-zošíť tlačiť doma pre seba koľko chcete, prípadne, ak ste pani učiteľka, môžete ho tlačiť pre svojich žiačikov. Myslite, prosím, na to, že sa nesmú šíriť elektronicky.

Ak používaš LICENCIU PRE INŠTITÚCIU, môžete e-zošíť šíriť len fyzicky (tlačenu verziu) v rámci inštitúcie (celej školy, škôlky), ktorá túto licenciu vlastní (tzn. je uvedená na faktúre)

Iné fyzické, akékoľvek elektronické a akékoľvek iné šírenie je zakázané.

Tiež, prosím, **nešírte verejne ani jednotlivé básničky** (písomne, audio, video)... ak ich chcete zverejniť, budete potrebovať môj súhlas a uvedenie mňa ako autorky.

Viac si môžete prečítať v našich obchodných podmienkach tu: VOP.

## NIEČO O MNE...

Volám sa Zuzka a som autorkou [TVORIEK](#) :)

Možno ste ma už niekde zahliadli, či online, či offline.

Som na materskej "dovolenke" a keďže sa ~~strašne nudím~~ potrebujem realizovať, spojila som príjemné s užitočným.

Často som nemala nápady na hry pre malú, tak som si ich začala zapisovať.

A do toho sa mi kámošky "sťažovali", že nevedia nič pre decká vymyslieť, keď sú doma choré...

Tak som sa do toho pustila a postupne vznikli moje TVORKY a celé e-zošity na rôzne témy.

Občas sa mi podarí napísať aj článok na môj blog [www.zuzkakuchar.sk](http://www.zuzkakuchar.sk).

Mám kopec nápadov na ďalšie TVORKY a verím, že postupne bude aj čas na ich realizáciu :)

Viac o mojej ceste tam, kde som teraz, si môžete prečítať aj tu: [>O MNE<](#)

Teším sa na vaše tvorkovanie a prajem krásne hýbanie :)



Kľúdne mi píšete emaily na

[zuzka@zuzkakuchar.sk](mailto:zuzka@zuzkakuchar.sk)

Sledujte inšpirácie na blogu:

[www.zuzkakuchar.sk](http://www.zuzkakuchar.sk)

Ďalšie tipy nájdete na mojom FB:

[Mami vyčaruj mi hru](#)

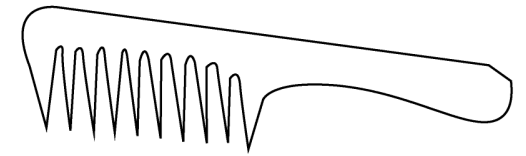
A ak chcete vidieť moje niekedy bláznivé a trochu súkromné fotky, určite ma sledujte

na instagrame:

[@zuzkakuch](#)

Zuzka 

# ... o ráne



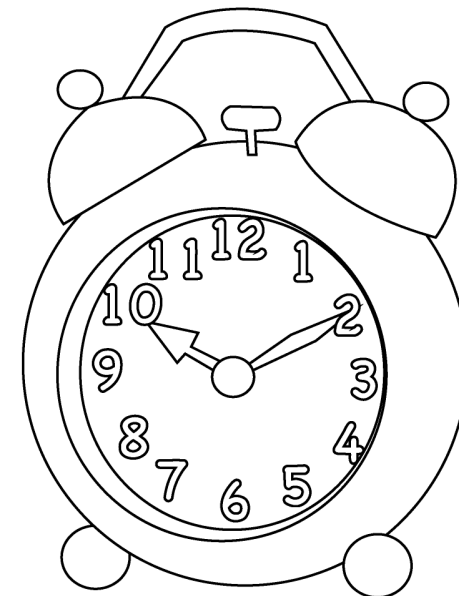
**RÁNO ČOSI ZABLIKÁ,  
POČUJEM ZVUK BUDÍKA.  
V POSTELI SA POVYSTIERAM,  
A VZÁPÄTÍ POUSTIELAM.**

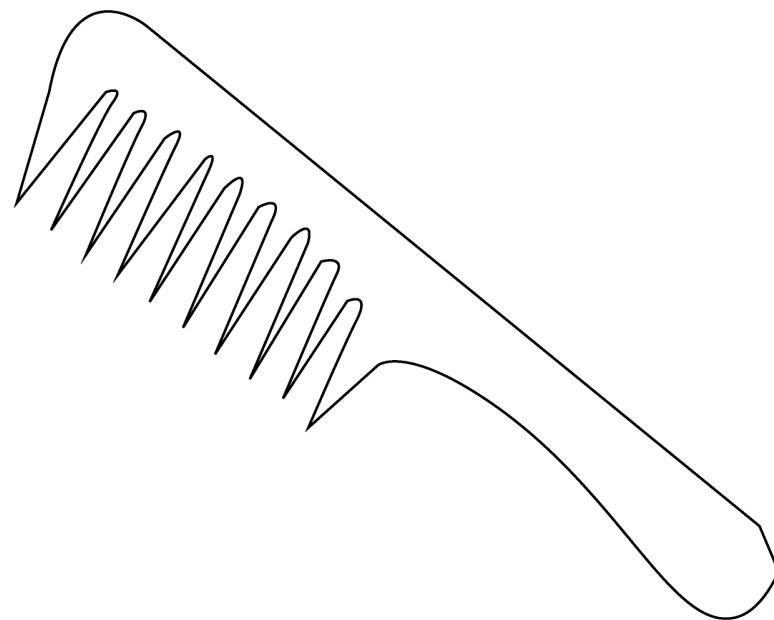
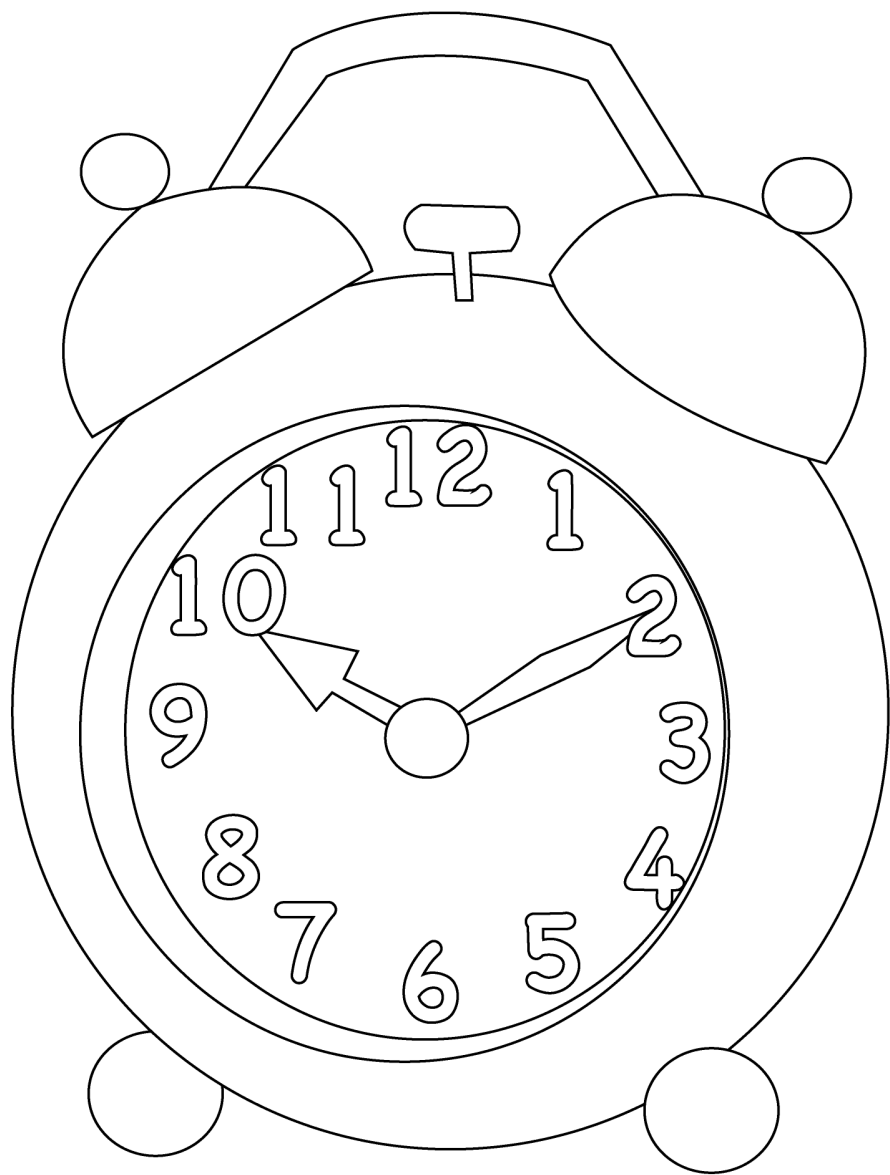
- ⇒ na oboch rukách daj prsty v päšť
- ⇒ a päste otváraj a zatváraj
- ⇒ vzpaž ruky a naťahuj sa raz jednou a
- ⇒ raz druhou hore ako k jablkám

**ZÚBKY KEFKOU UMYJEM,  
AJ VLÁSKY SI UČEŠEM.  
"DOBRE RÁNO" VŠETKÝM POVIEM,  
A K RAŇAJKÁM SI K NÍM SADNEM.**

- ⇒ umi si zúbky neviditeľnou kefkou
- ⇒ učeš vlásky neviditeľným hrebeňom
- ⇒ vyskoč, zvolaj „DOBRE RÁNO“
- ⇒ sadni si na zem

„Môj budík nosí pyžamo“  
... asi ste už túto vetu počuli :D  
U nás to platí na 100% :)  
Ale väčšie decká sa už s budíkom (ne)kamarátia.  
A je veľmi dôležitý pre správny a  
včasný štart dňa.  
Tak som mu venovala jednu  
básničku.



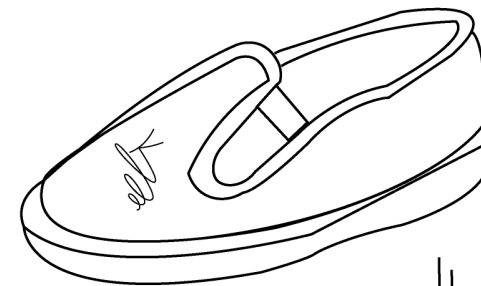


## ... o šatni

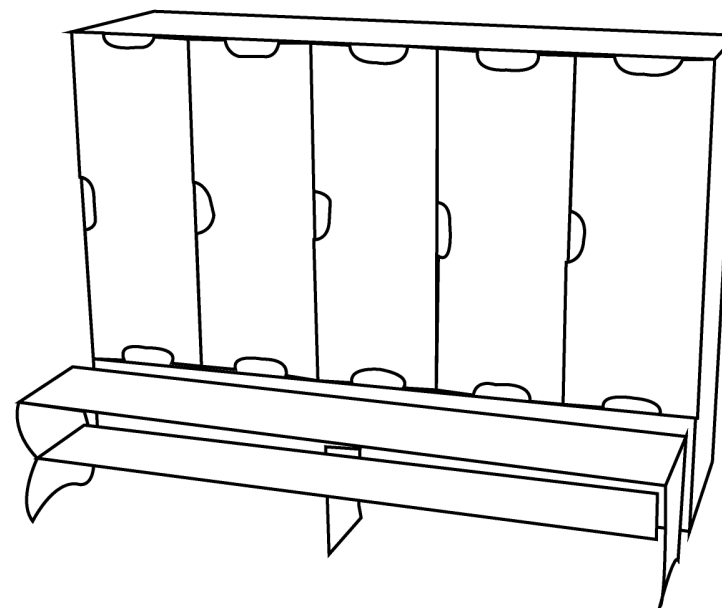
**RÁNO ŤAHÁM MAMU Z DOMU,  
NEBRÁNIM SA VERU TOMU.  
V ŠATNI SKRINKA KAMARÁTKA,  
OTVÁRA UŽ SVOJE VRÁTKA.**

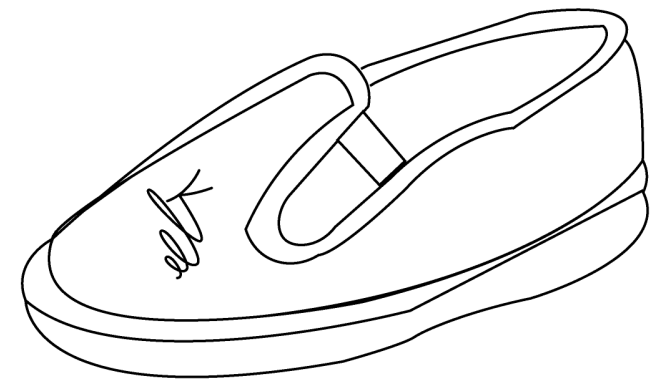
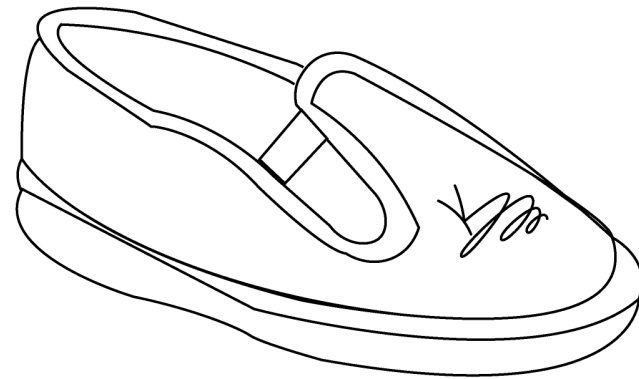
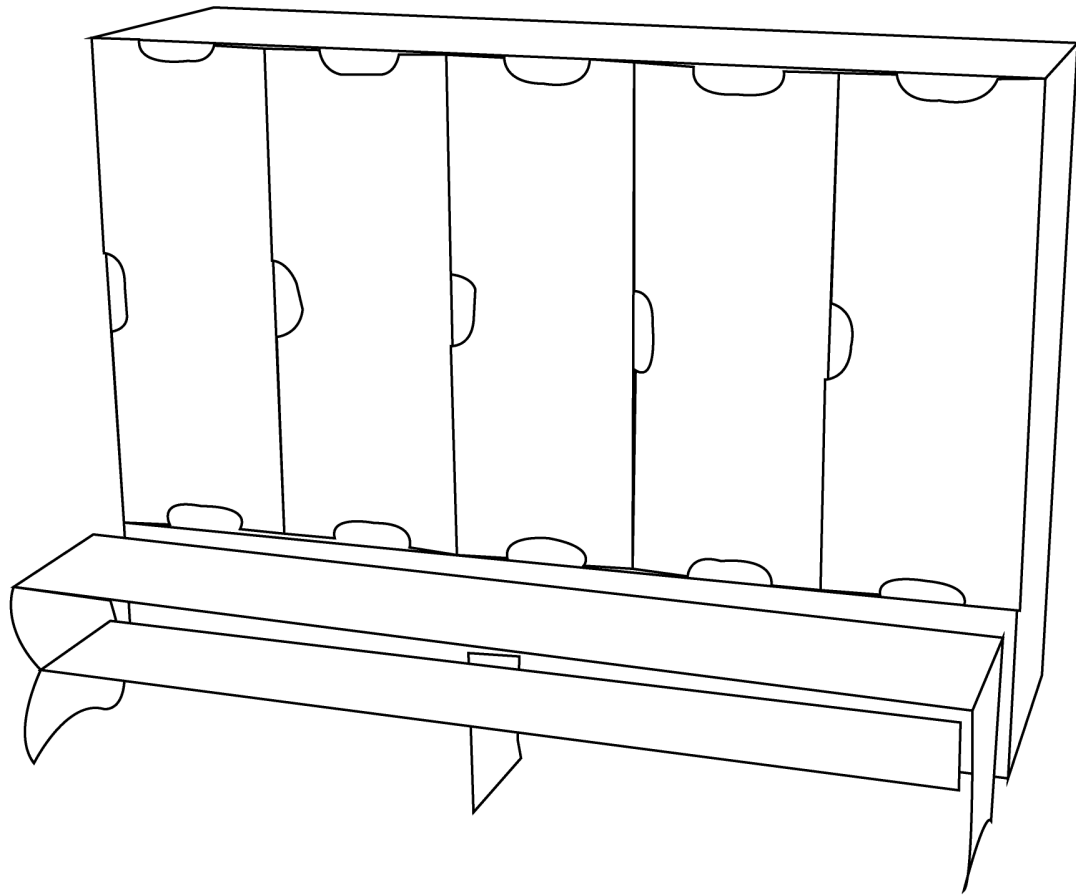
**PAPUČE SI PREZUJEM,  
NA MAMU SA USMEJEM.  
DÁ MI PUSU NA LÍČKO,  
POVIE "PAPA" ZLATÍČKO.**

- ⇒ napodobňuj ťahanie
- ⇒ usmej sa a skáč
- ⇒ stoj a predpaž ruky
- ⇒ rozťahuj predpažené ruky do strán
  
- ⇒ preskakuj z nohy na nohu na mieste
- ⇒ vyskoč a usmej sa
- ⇒ poklepkaj prstom na líčko
- ⇒ oboma rukami zamávaj



Často krát je práve šatňa v škôlke javiskom pre emócie a odohráva sa tam množstvo tragédií. Šatňa je vlastne miesto lúčenia. A to býva niekedy smutné... Takže odteraz si šatňu spojte s touto básničkou a veselo si spolu poskakujte :) Možno je na rade komédia ;)

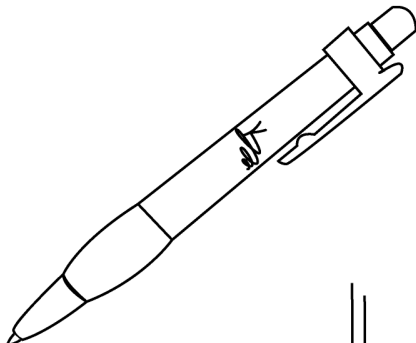




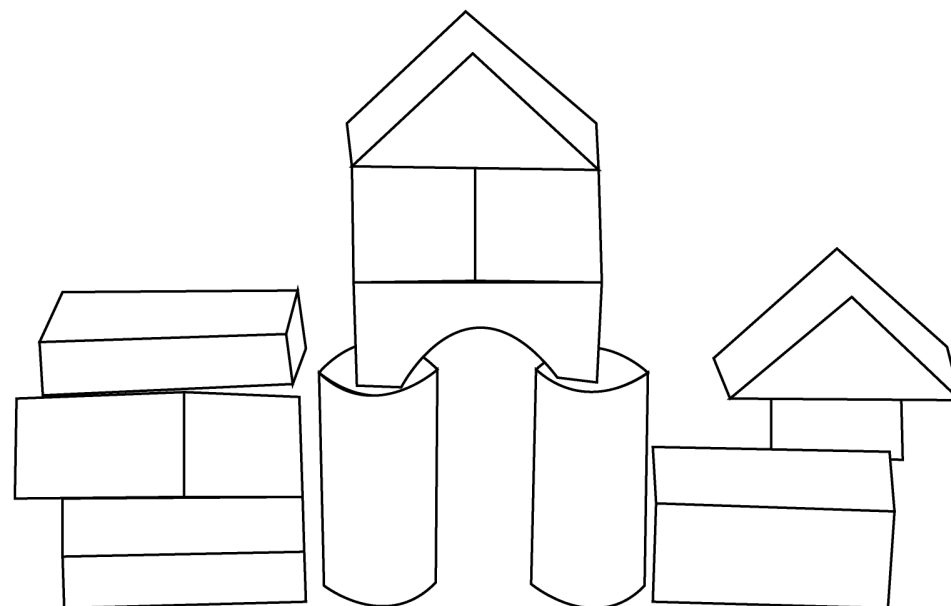
# ... o škôlke

KEĎ SA S MAMOU ROZLÚČIM,  
VESELO SI VYKROČÍM.  
USMEJE SA UČITEĽKA,  
DNES TO BUDE SRANDA VEĽKÁ.

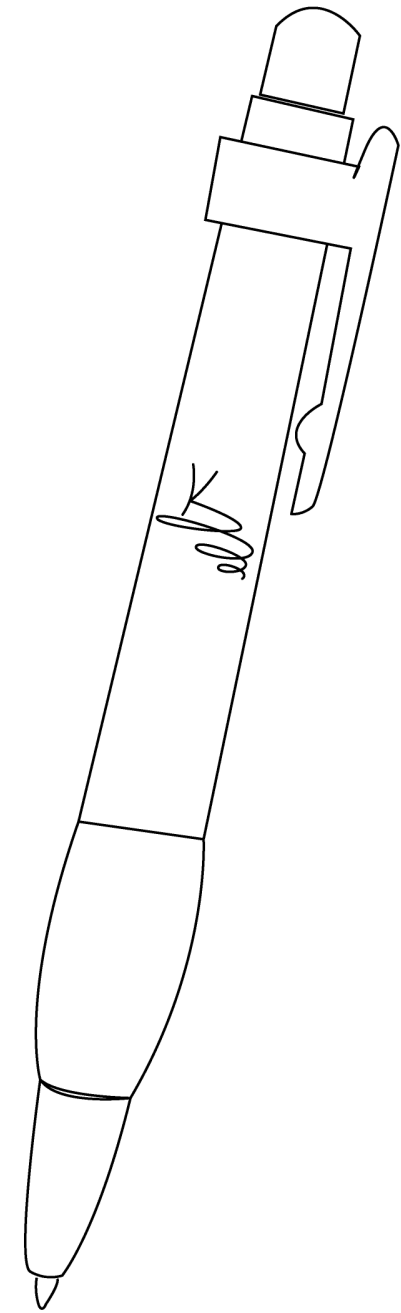
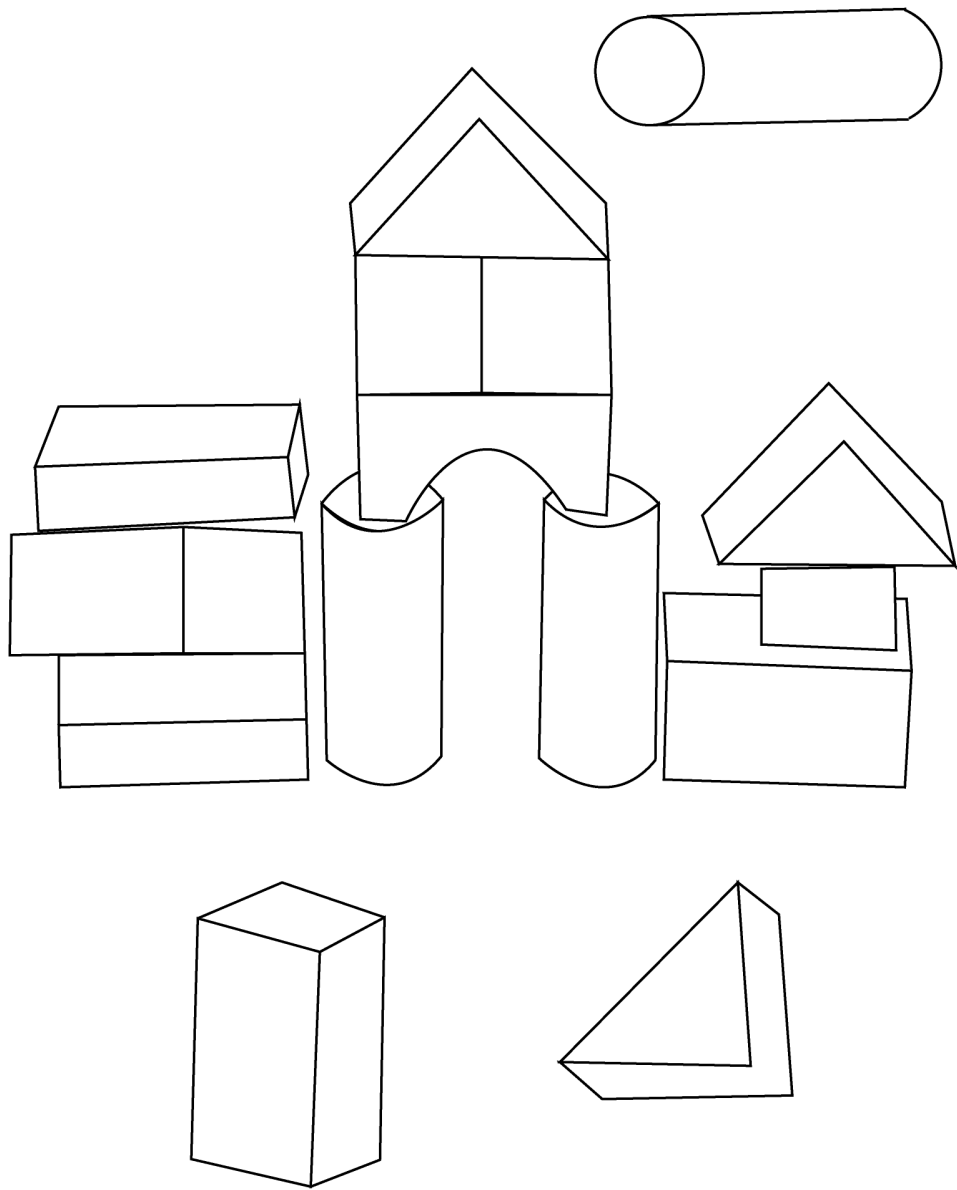
KÁMOŠI MA ČAKAJÚ.  
HNEĎ MA NIEKAM ŤAHAJÚ.  
ŠEPKÁME SI TAJOMSTVÁ,  
VYMÝŠĽAME HUNCÚTSTVA.

- 
- ➡ kývajú rukami
  - ➡ urob krok do predu
  - ➡ rukami si nakresli úsmev na tvár
  - ➡ vyskoč vysoko a pokrč nohy (stále sa smeji;))
  
  - ➡ prstom ukazuj pred seba akoby si počítal
  - ➡ ťahaj neviditeľné lano
  - ➡ čupni si, prilož ruku k ústam akože šepkáš
  - ➡ vyskoč a nahlas sa usmej

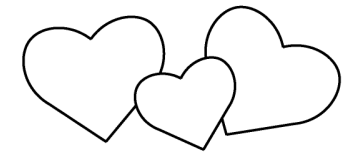
V škôlke býva veľká sranda,  
hlavne, keď sú tam kamaráti.  
Možno táto básnička povzbudí aj vášho šikovníka  
a veselšie vykročí do triedy :)







# ... o srdiečku



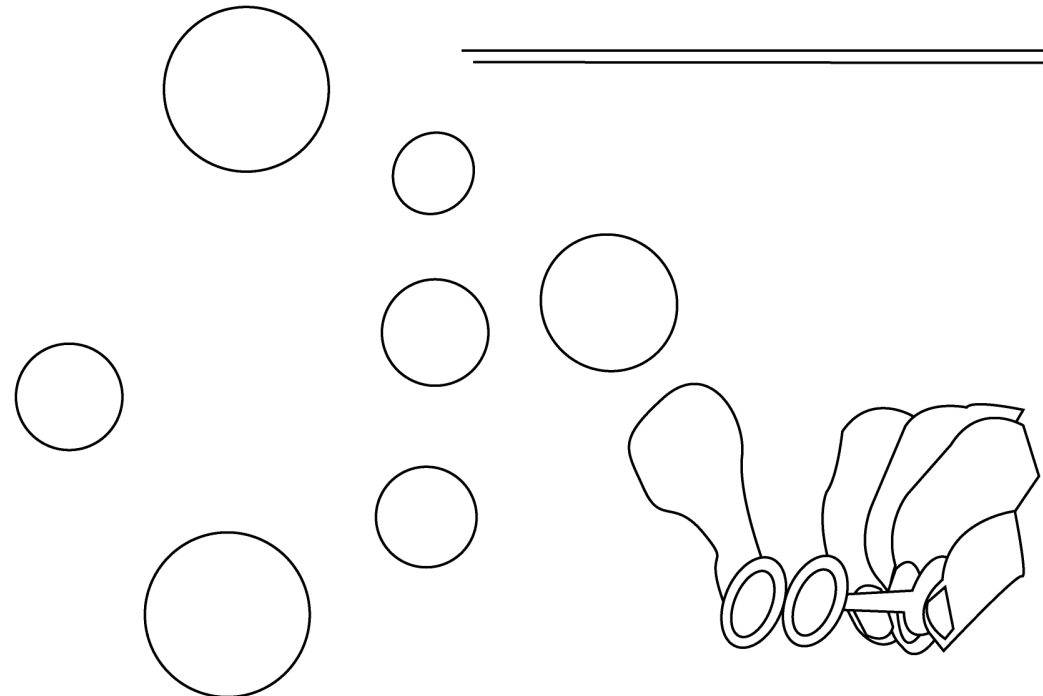
**LÁSKA, RADOSŤ, RODINA,  
V SRDIEČKU SA MI SKRÝVA.  
OD RADOSTI PODSKOČÍ,  
VŽDY, KEĎ MAMA PRIKROČÍ.**

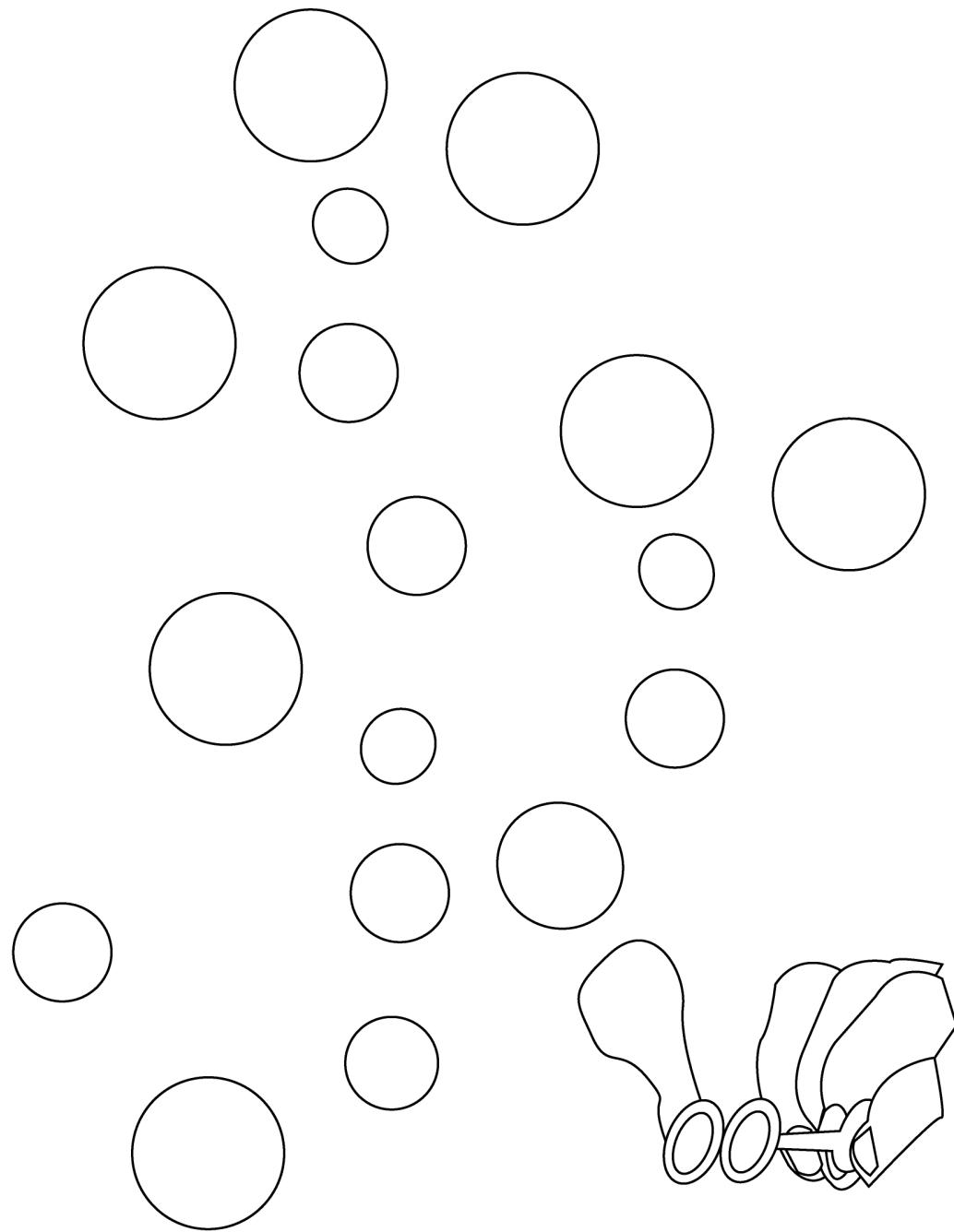
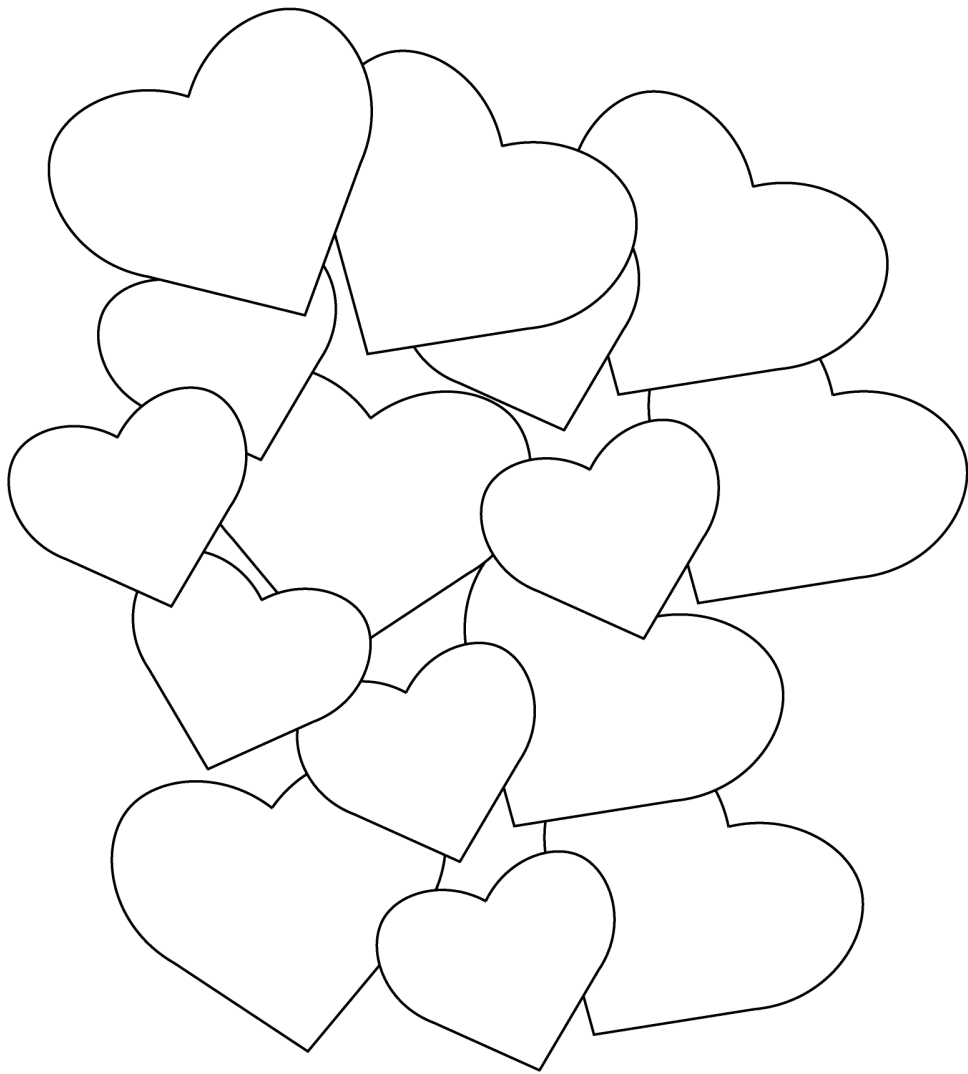
**MÁM V ŇOM ALE VEĽA MIESTA,  
VŠETCI SA DOŇ HRAVO ZMESTIA.  
AJ HAVINKO, AJ KÁMOŠI,  
TEŠÍ SA VŽDY DO SÝTOSTI.**

- ⇒ spoj dlane pred hrudou a dvihni ich nad hlavu
- ⇒ oddelené dlane spúšťaj bokom k srdiečku
- ⇒ podskoč si
- ⇒ ukazovákmi nakresli do vzduchu srdce

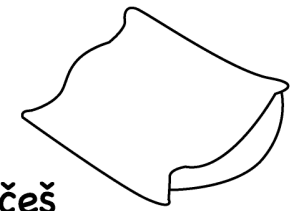
- ⇒ urob rukami veľké kruhy
- ⇒ poskakuj na mieste z nohy na nohu
- ⇒ daj ruky vbok a urob krok do strany a späť
- ⇒ otoč sa s rukami vbok okolo svojej osi

Už aj také malé šfuplíky registruju ten pocit...  
..keď sa jej niečo páči, srdiečko sa teší.  
Keď má trápenie, srdiečko je smutné :)  
A okrem toho, že počúvame ako bije,  
učíme sa počúvať, čo nám vraví :)  
... väčšinou má pravdu ;)





# ... o pohybe

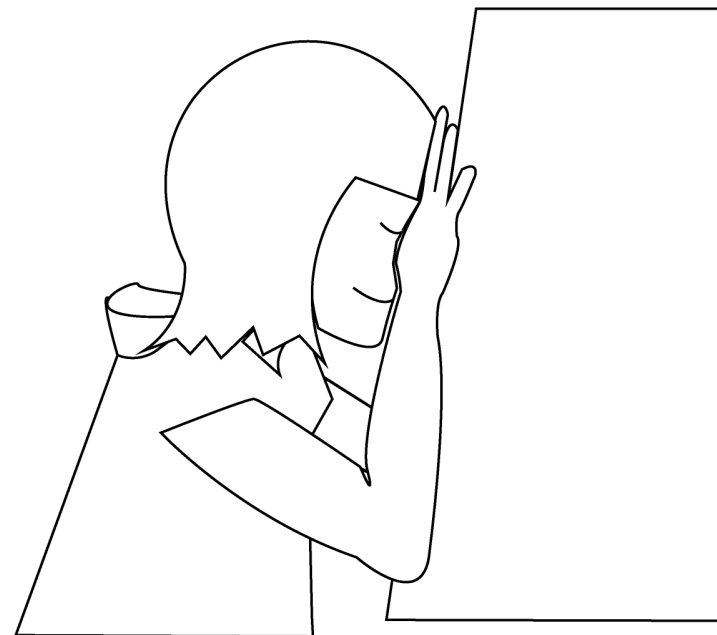


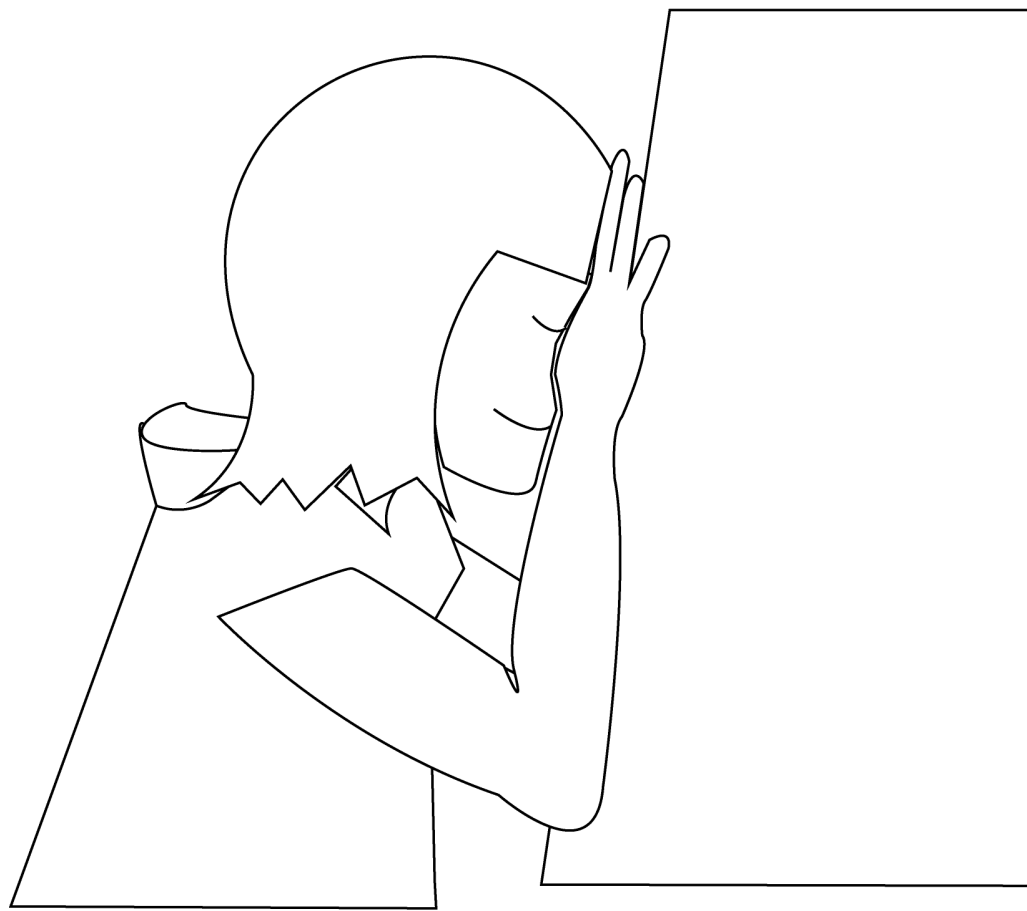
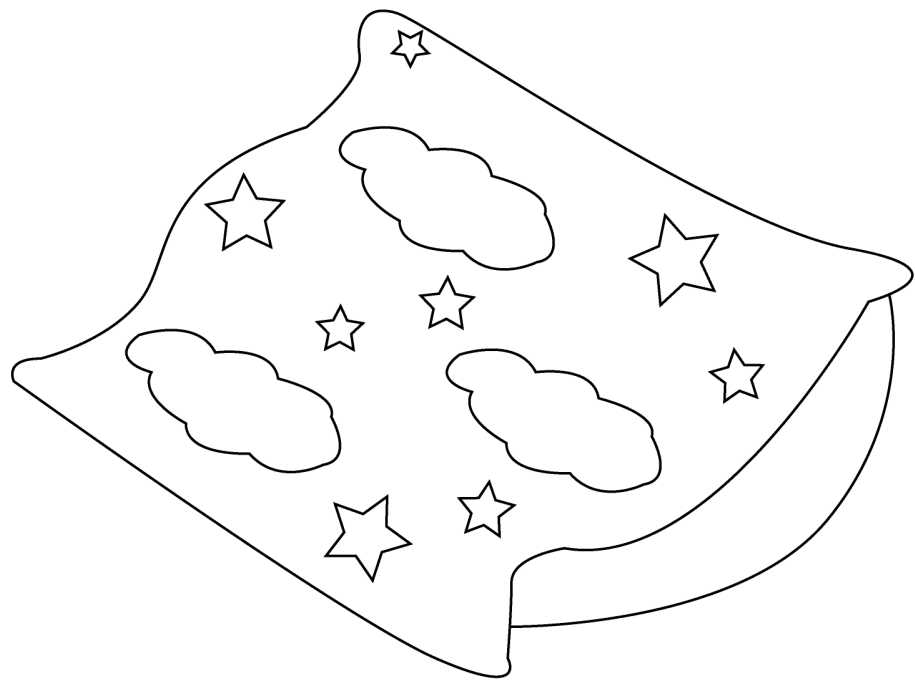
**PLÁVANIE AJ PRESKOKY,  
POSTAVIA MA NA NOHY.  
SKRÝVAČKA A CHYTAČKA,  
TO JE ALE MAKAČKA.**

**GUMA TO JE CELÁ VEDA,  
PRESTAŤ SKÁKAŤ SA UŽ NEDÁ.  
UNAVENÝ VEČER LÁHNEM,  
A OČKÁ SI LÁHKO ZAVRIEM.**

- ⇒ rukami plávaš vo vzduchu a skáčeš
  - ⇒ zo skoku sa postav rovno
  - ⇒ zakry si oči rukami a potom bež (s otvorenými očami)
  - ⇒ stále bežíš :)
- 
- ⇒ preskakuj neviditeľnú gumu s nohami spolu
  - ⇒ preskakuj neviditeľnú gumu jendnou nohou
  - ⇒ pomaly si ľahni za zem
  - ⇒ zavri očka a oddychuj

Pohyb je základom zdravého života.  
Deti sa hýbu stále :) niekedy aj viac,  
ako by sme si želali :D  
Takže básnička o tom nemôže chýbať.  
U nás teraz (2,5 r) vedú skrývačky a  
skákanie po gauči a posteli...



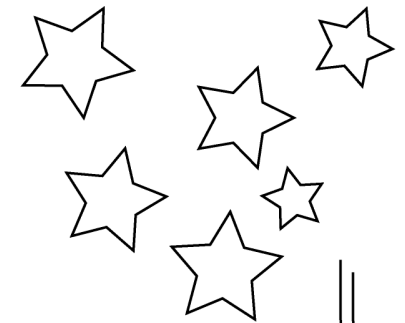


## ... o žabke

**SEDÍ ŽABA NA PRAMENI,  
TAKTO SKÁČE PO KAMENI.  
DVIHNE HLÁVKU VYSOKO,  
POZERÁ SA ĎALEKO.**

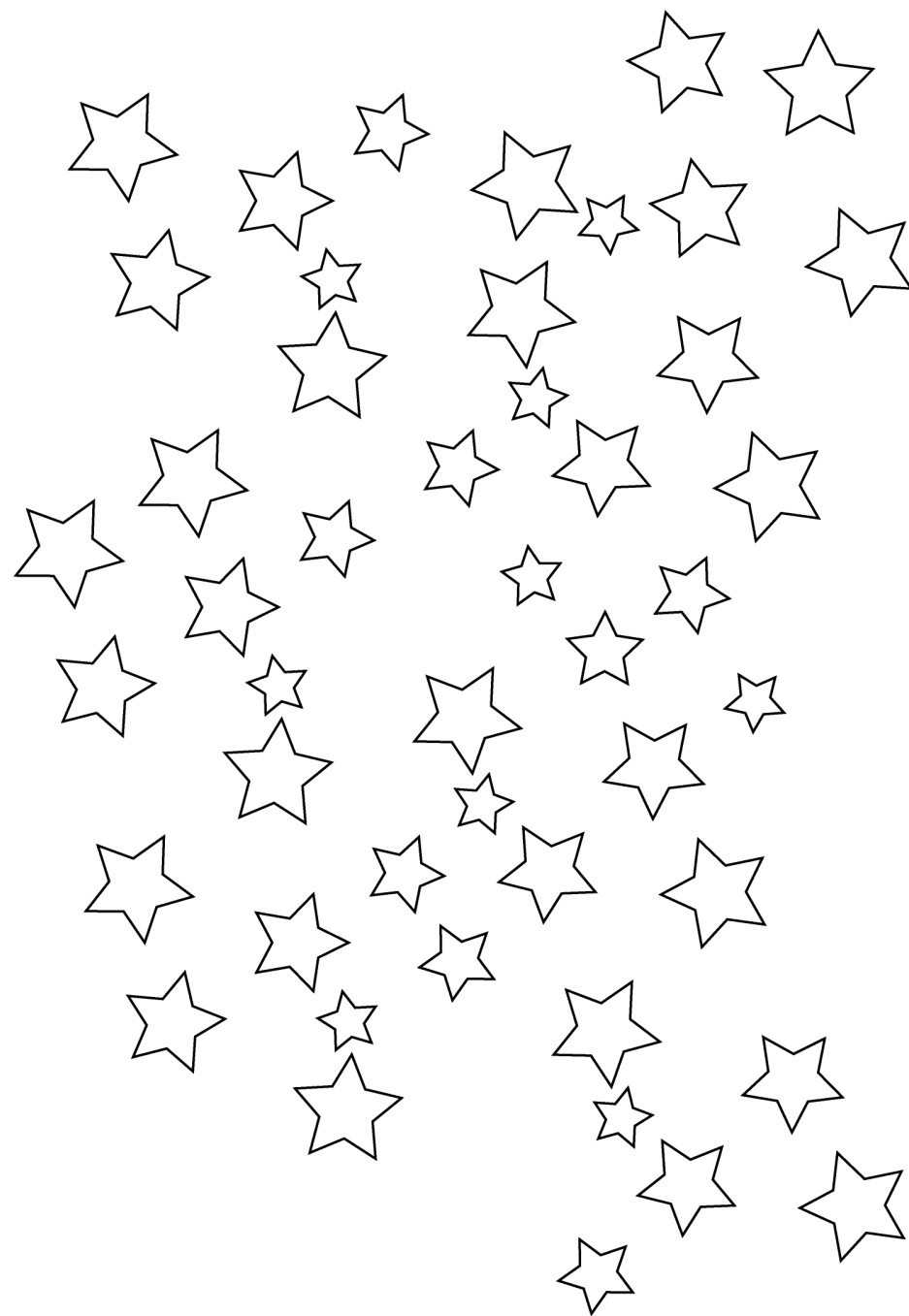
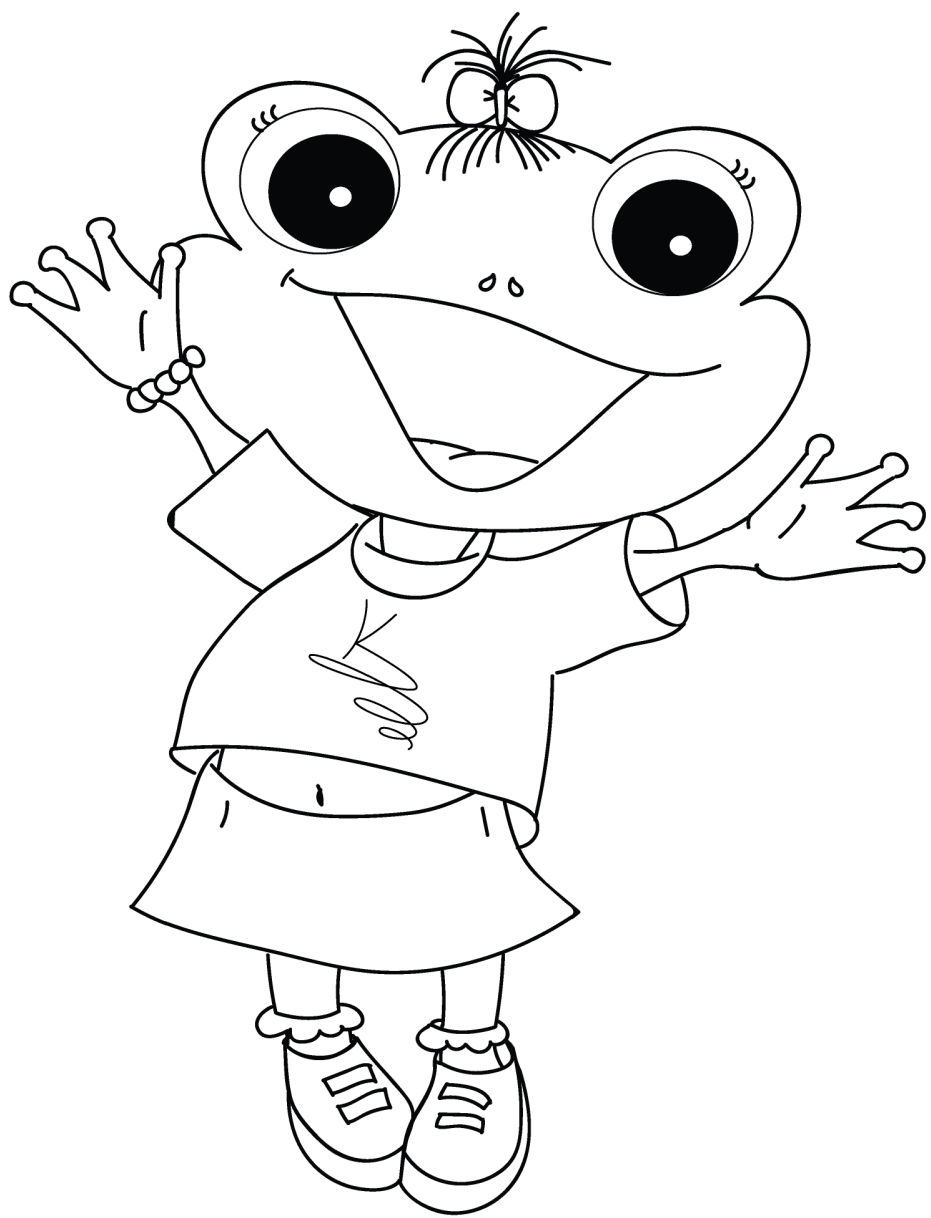
**MUŠKA MALÁ, KDEŽE SI?  
LETÍ PRIAMO NAD LISTÍM.  
ŽABKA SA LEN NATIAHNE,  
SKRČÍ LABKY, ZAĽAHNE.**

- ➡ čupneš si na „kameň“
  - ➡ skáčeš tak, ako žabka
  - ➡ v podrepe si vystri chrbát a ťahaj hlavu hore
  - ➡ hlavou otáčaj do strán
- 
- ➡ ruka na čelo a pozeraj do diaľky
  - ➡ mávaš rukami ako muška krídlami
  - ➡ postavíš sa a vystrieš ruky
  - ➡ kláakneš si a dáš hlavu na zem



... táto básnička bola prvá,  
ktorá vznikla a podnietila celý tento e-book :)  
... každé ráno v škôlke v šatni,  
sme si cvičili veselú básničku :)  
... boli sme v škôlke zatiaľ len 3 týždne,  
ale za ten čas nám pomohla..

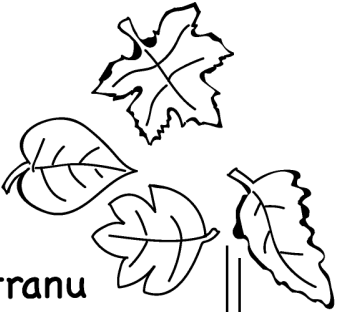




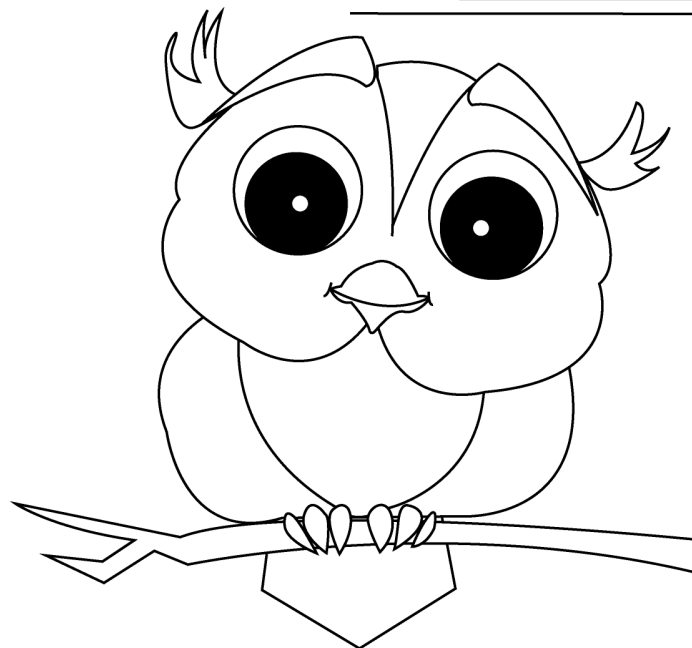
## ... o sove

**PANI SOVA NA KONÁRI,  
SEDÍ A VŽDY MÚDRO HLÁDÍ.  
OTÁČA LEN VEĽKÚ HLAVU.  
NEMÁ JU VŠAK NA PARÁDU.**

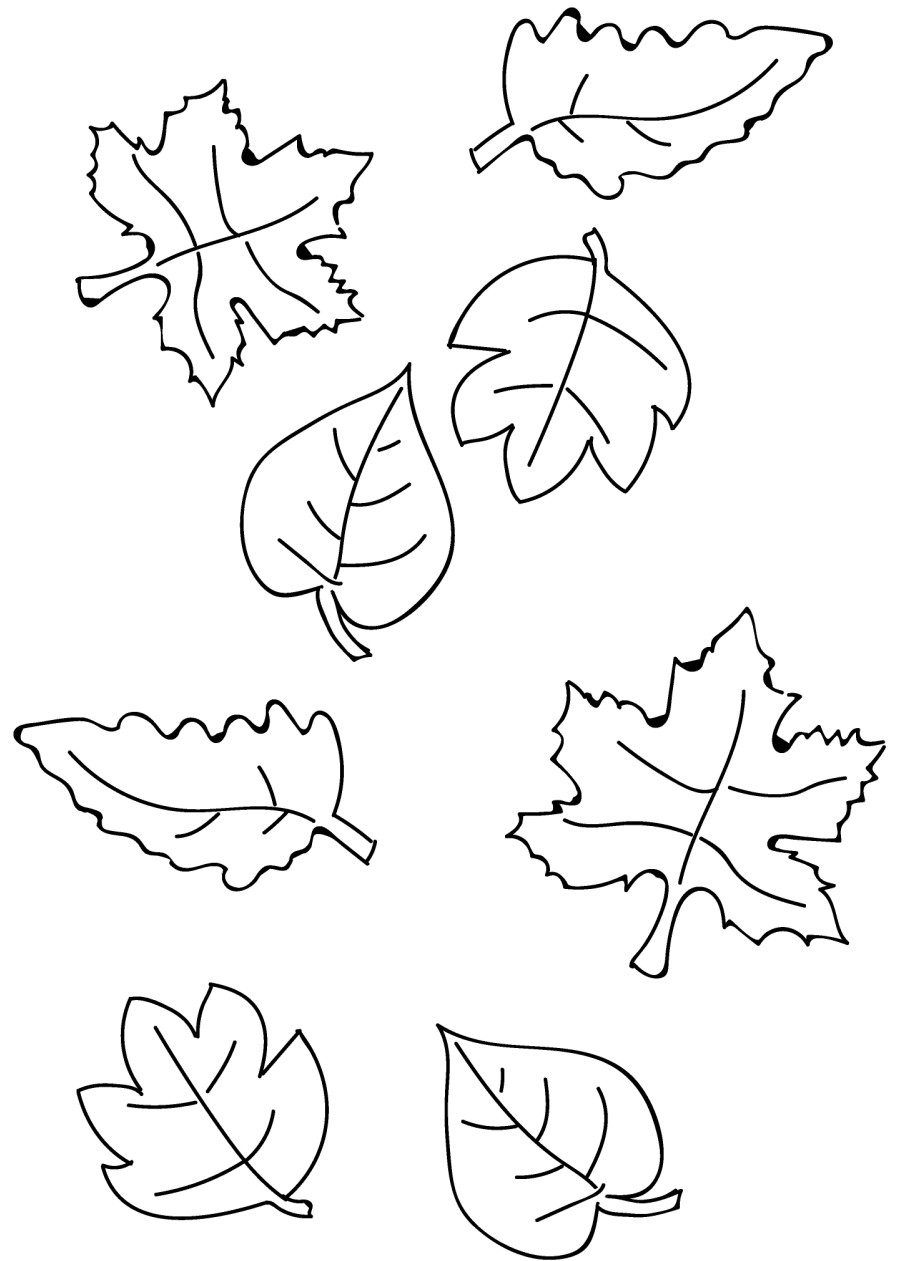
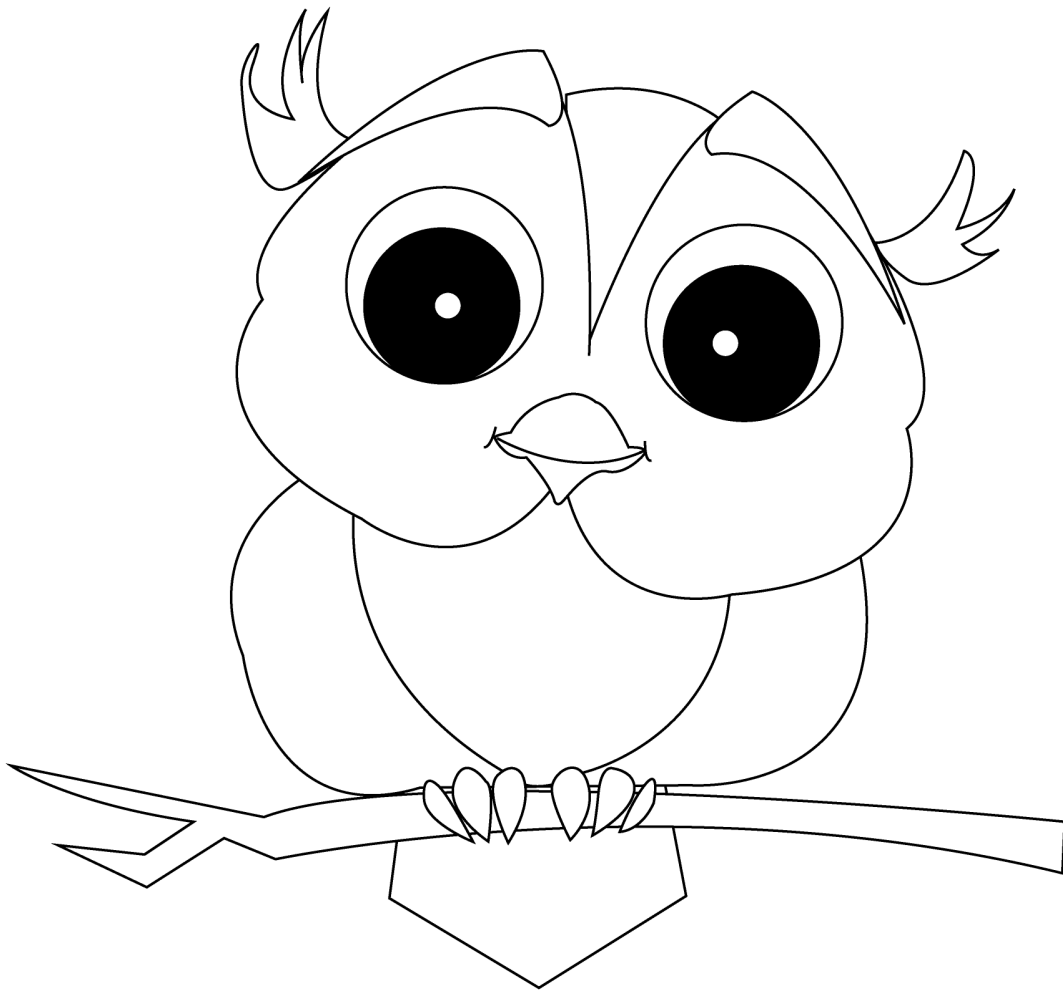
**ROVNO HLÁDÍ DO LESA,  
NEZBEDNÍCI TRASTE SA:)  
PANI SOVA POZOR DÁVA,  
ČI SA V LESE DOBRE SPRÁVA.**

- 
- ⇒ sadneš si na zem
  - ⇒ hlavou pomaly otáčaš na pravú stranu
  - ⇒ hlavou pomaly otáčaš na ľavú stranu
  - ⇒ hlavou rýchlejšie otáčaš, akoby si vravel nie
  
  - ⇒ postavíš sa, prstom ukazuješ priamo pred seba
  - ⇒ dáš ruky vbok
  - ⇒ ruku prilož k čelu a pozoruješ okolie
  - ⇒ prikyvuj hlavou, akoby si hovoril áno

Milujeme prírodu a  
často sme v lese :)  
A odkedy videla vo Fíhe tetu HUUH,  
tak sa v lese na ňu pýta.  
Sova je krásne zviera a ja verím,  
že si túto básničku  
tiež obľúbite.







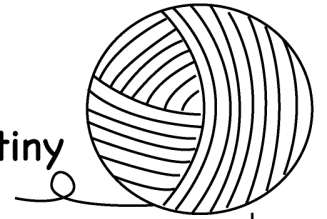
## ... o mici

**ŠTYRI NÔŽKY MICI MÁ  
A JE RIADNE OHYBNÁ.  
CHRBÁTIK SI VYSTRČÍ,  
POTOM BRUŠKO VYPUČÍ.**

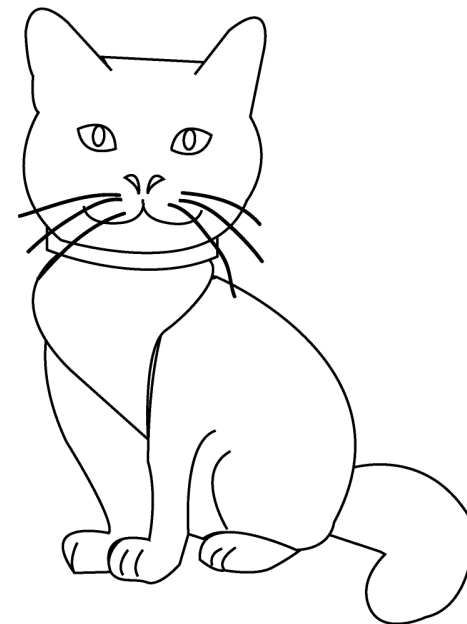
**NATIAHNE SI LABKU PRAVÚ,  
ZA ŇOU POTOM ZADNÚ ĽAVÚ.  
TERAZ ĽAVÚ VRED SI NAŤAHUJE,  
PRAVÁ ZADNÁ NASLEDUJE.**

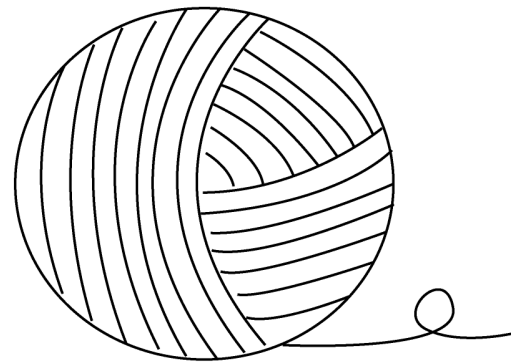
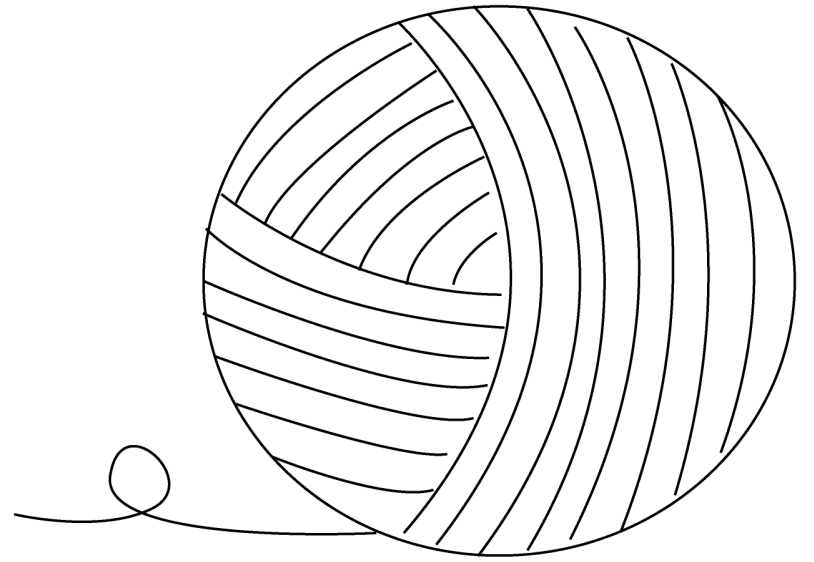
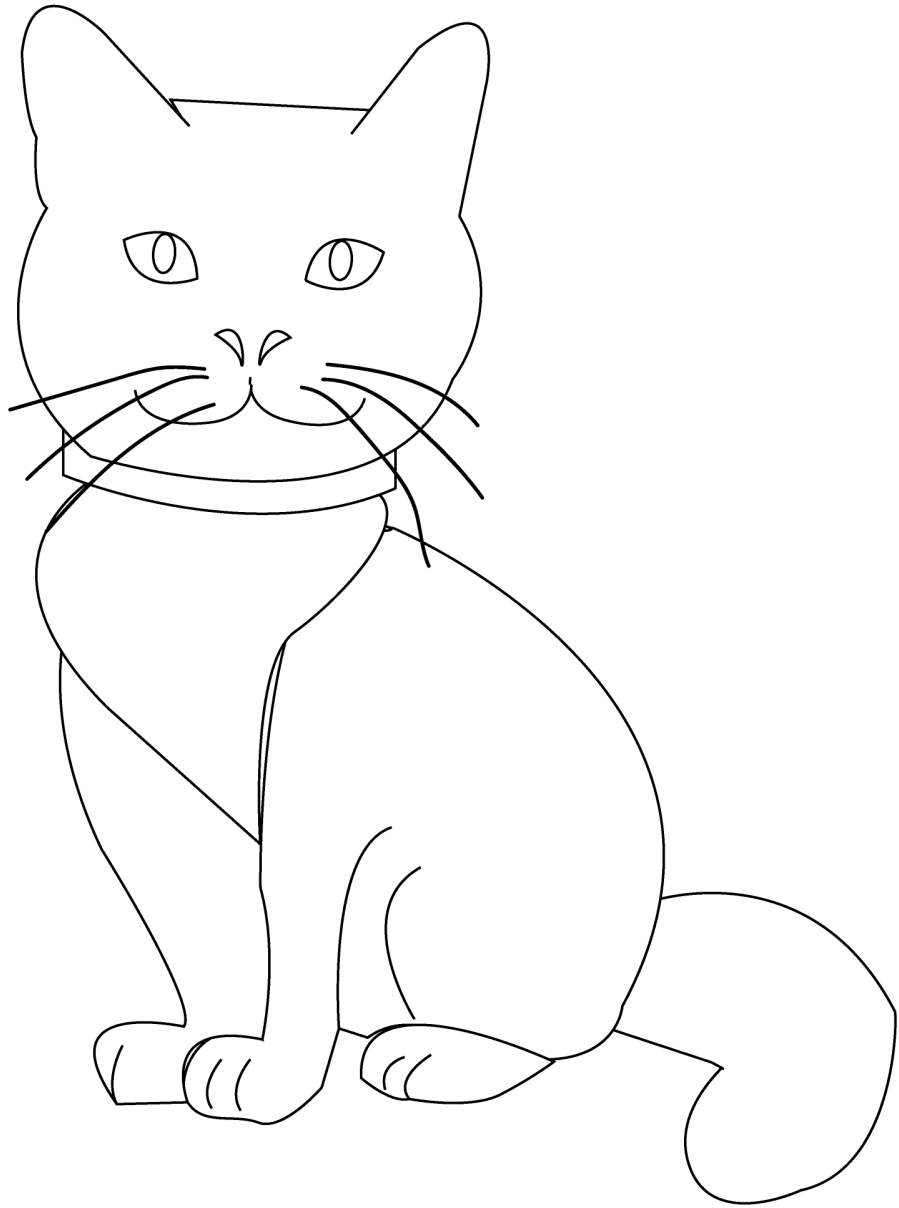
- ⇒ postupne vystri všetky končatiny
- ⇒ daj sa na 4 ako mačička
- ⇒ na 4och vyhrb chrbát hore
- ⇒ potom zase bruško vypuč dole

- ⇒ stále na 4 vystri pravú ruku pred seba, polož
- ⇒ vystri ľavú nohu a polož
- ⇒ teraz vystri ľavú ruku a polož
- ⇒ vystri pravú nohu a polož

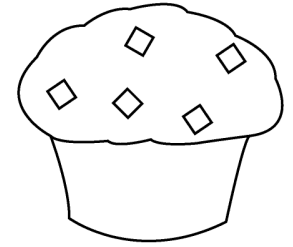


My sme veľkými milovníkmi zvierat :D  
Ale táto básnička vznikla preto, že moja  
Mici sa nielen takto oslovuje,  
ale hlavne ju často napodobňuje...  
presne ako je to v básničke :)





# ... o zajkovi



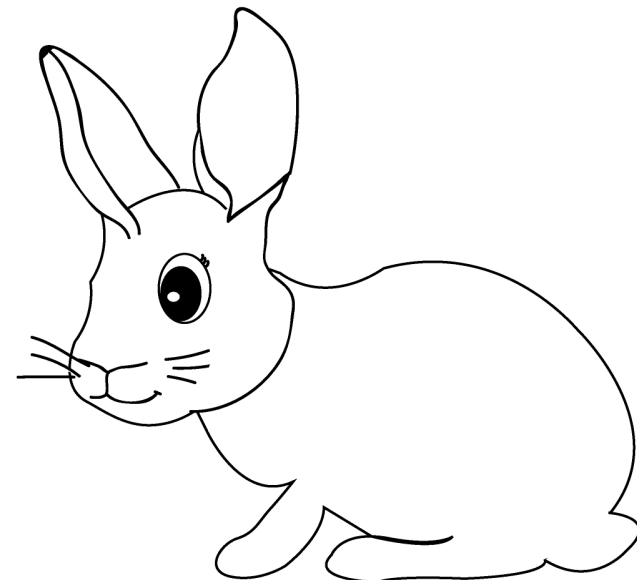
**PO POLI SI ZAJKO SKÁČE,  
IDE K MAME NA KOLÁČE?  
ODRAZU SA LÍŠKA ZJAVÍ,  
PO ZAJKOVI ANI SLÁVY.**

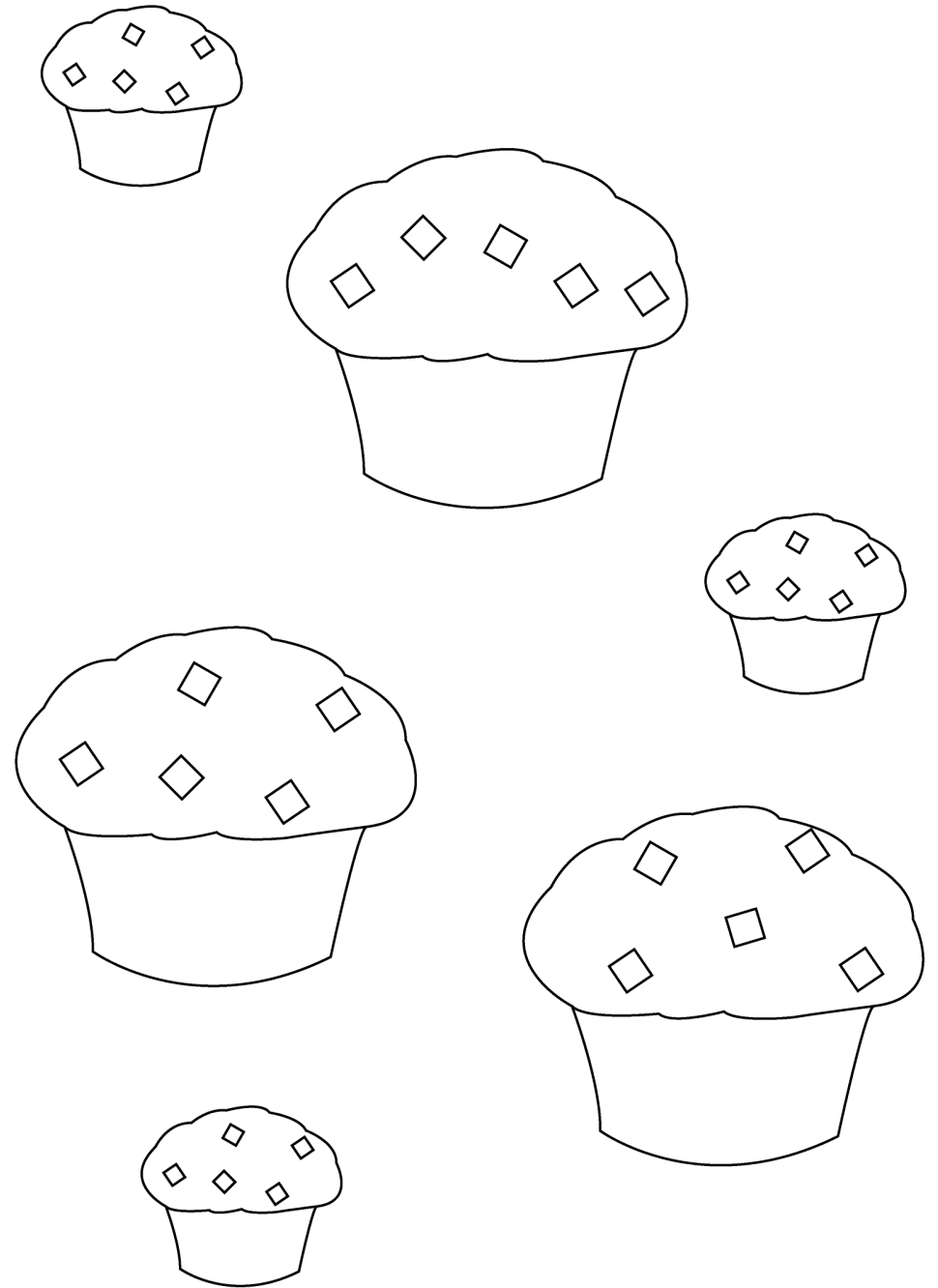
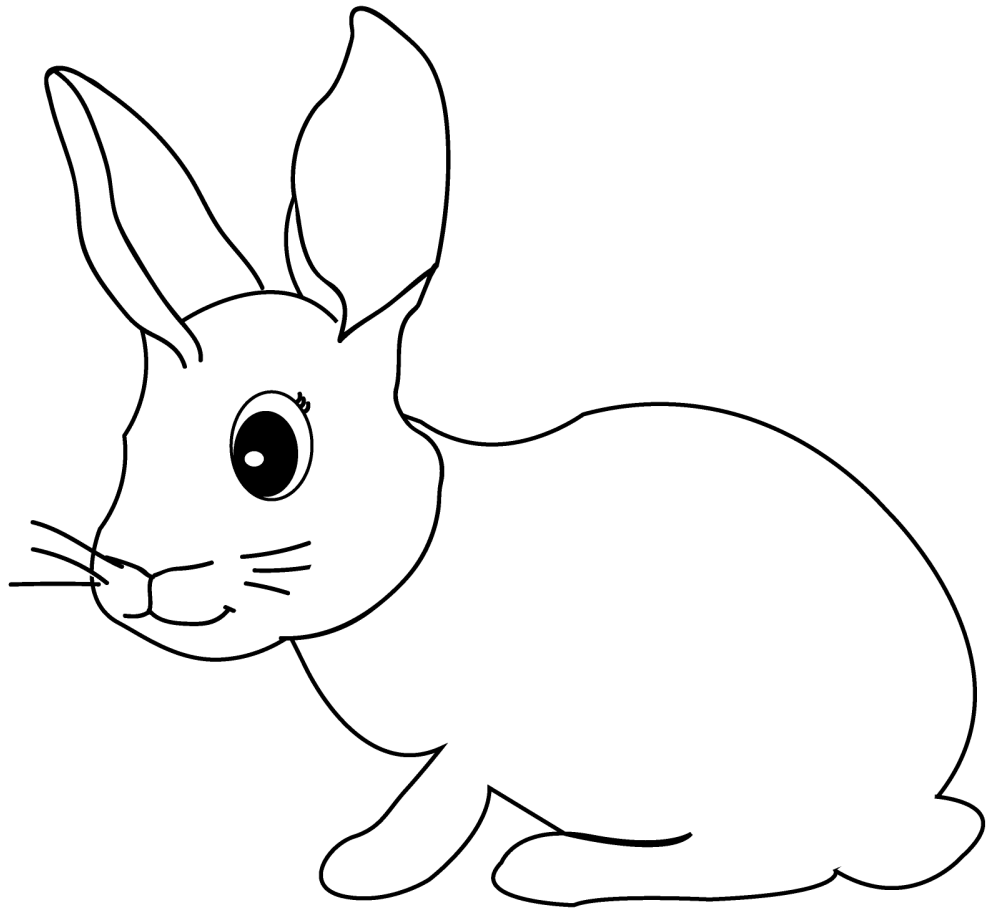
- ⇒ skáčeš s nohami spolu
- ⇒ stojíš a začuduješ sa
- ⇒ rýchlo čupneš
- ⇒ po štyroch prejdeš 3 „kroky“

**PRIKRČÍ SA LÍŠKA K ZEMI,  
“ZAJKO MALÝ, NEÚJDEŠ MI.”  
ZAJKO DÁVNO HOPKÁ LESOM,  
“KDEŽE LÍŠKA, KDEŽE TO SOM?”**

- ⇒ opäť si čupneš
- ⇒ postavíš sa a kýveš prstom nie nie
- ⇒ skáčeš so spojenými nohami
- ⇒ stojíš a chytíš sa za hlavu

Zvieratká nám dávajú veľa...  
niektorí ľudia sa od nich môžu učiť  
ako sa správať :)  
Sú však aj veľmi pohyblivé  
a deti sa nimi môžu pri hrách inšpirovať.  
U nás je bunny na dennom  
poriadku :)





# ... o bocianovi

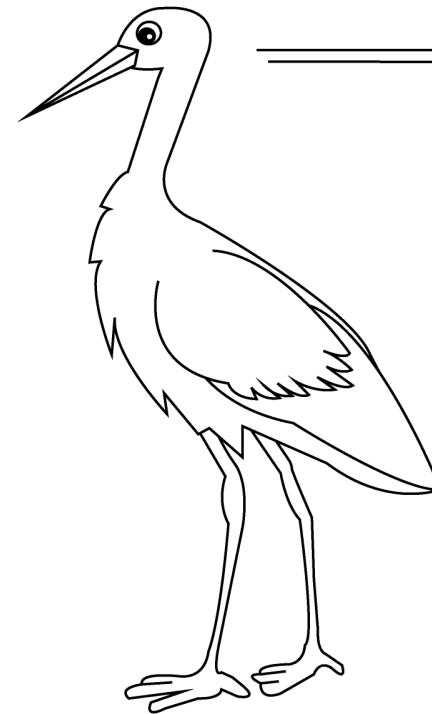
**STOJÍ BOCIAN V POZORE,  
JEDNU NOHU MÁ HORE.  
DOOKOLA HLAVOU TOČÍ,  
POZERÁ, KDE ŽABKU ZOČÍ.**

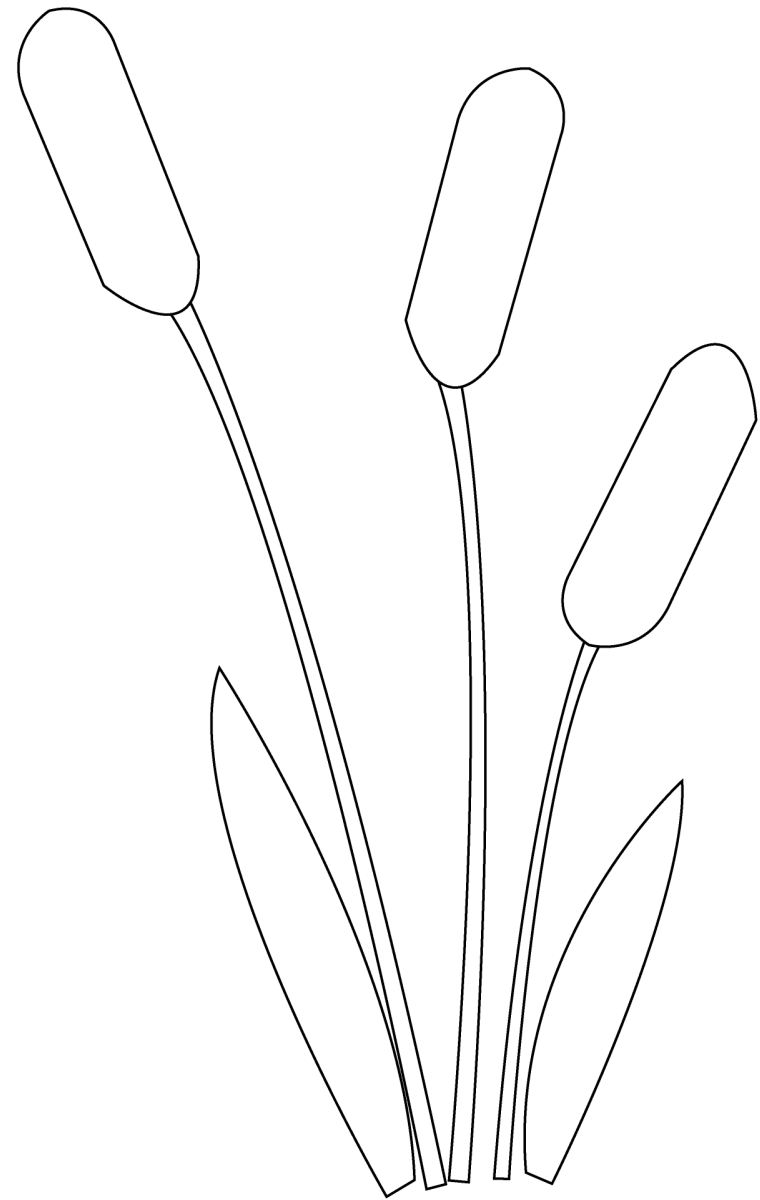
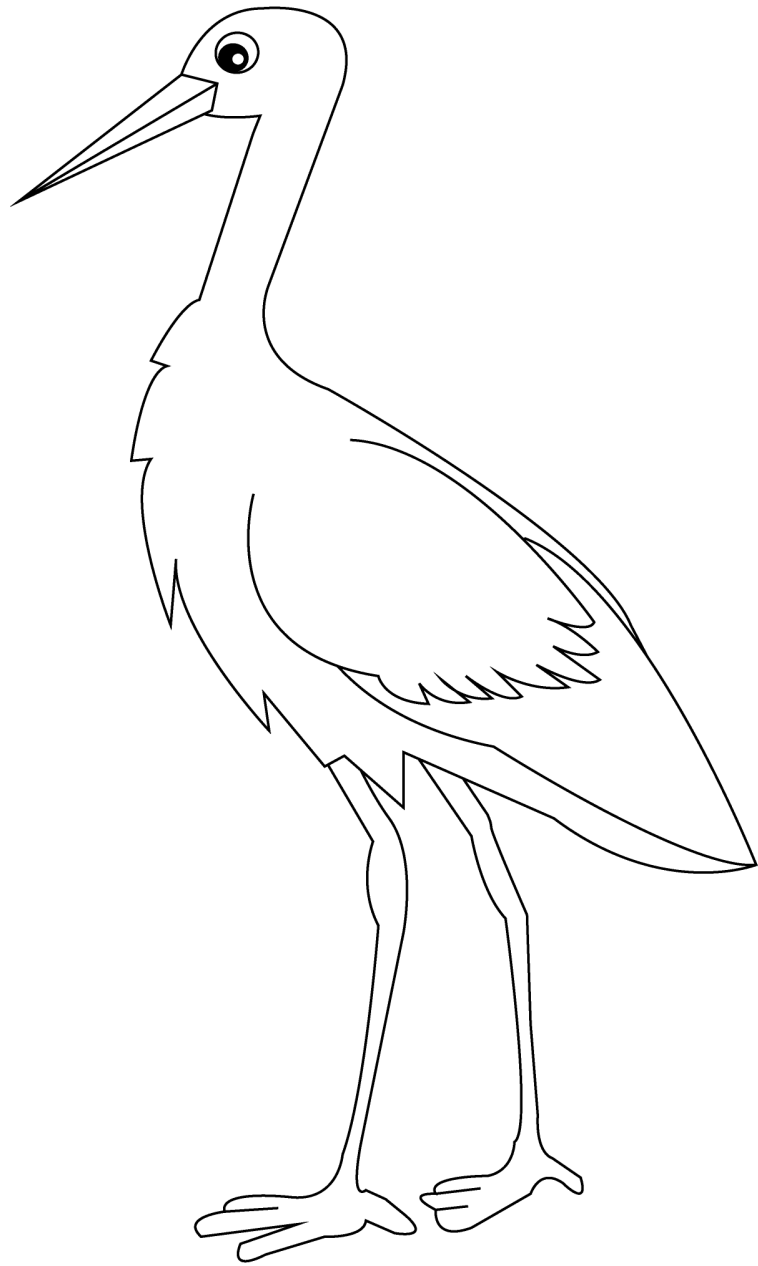
**PRESTÚPI SA V PRAMENI,  
DRUHÚ NÔŽKU VYMENÍ.  
KRÍDLA SVOJE ROZPRESTRIE,  
K OBLOHE SA VYNESIE.**

- ➡ stojíš vystretý ako vojak
- ➡ dvihni jednu nohu a polož na koleno druhej
- ➡ hlavou pomaly rob kruhy
- ➡ teraz ju otáčaj zprava doľava a späť

- ➡ prestúp na druhu nohu
- ➡ opäť dvihnutú opri o koleno
- ➡ rozpaž ruky
- ➡ mávaj nimi najviac ako vieš

Táto básnička vznikla, lebo:  
> často nad nami lieta bocian :D  
> je to super na koordináciu, stabilitu  
a precvičovanie nožičiek ;)  
... a okrem toho je to kúzelný a múdry  
vtáčik :)






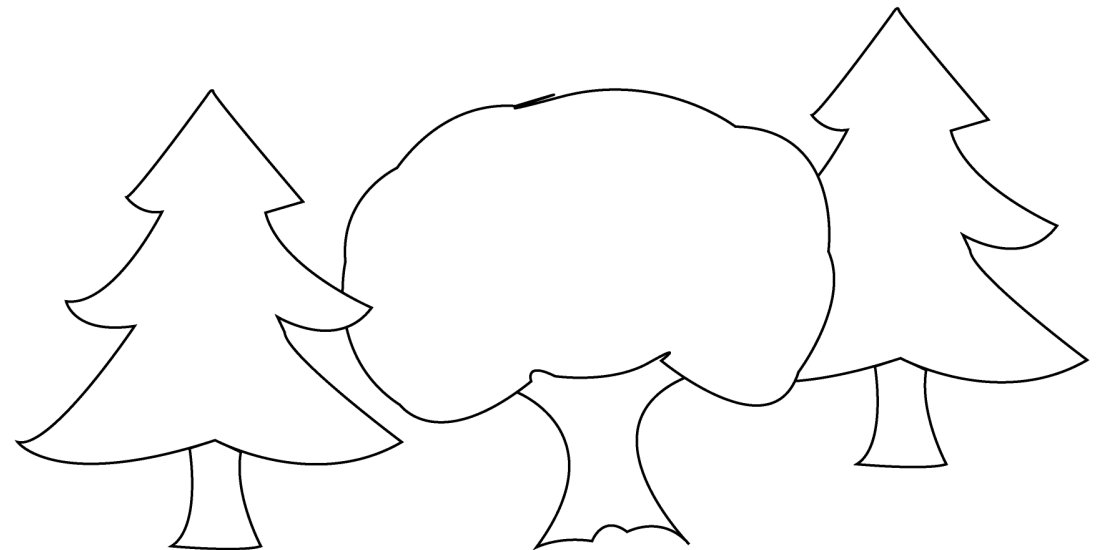
## ... o strome

**KONÁRMI UŽ SLNKU KÝVE,  
VETRÍK NIMI JEMNE HÝBE.  
PRIDUJE VŠAK SEVERÁK,  
UDRŽÍ SA LEN TAK TAK.**

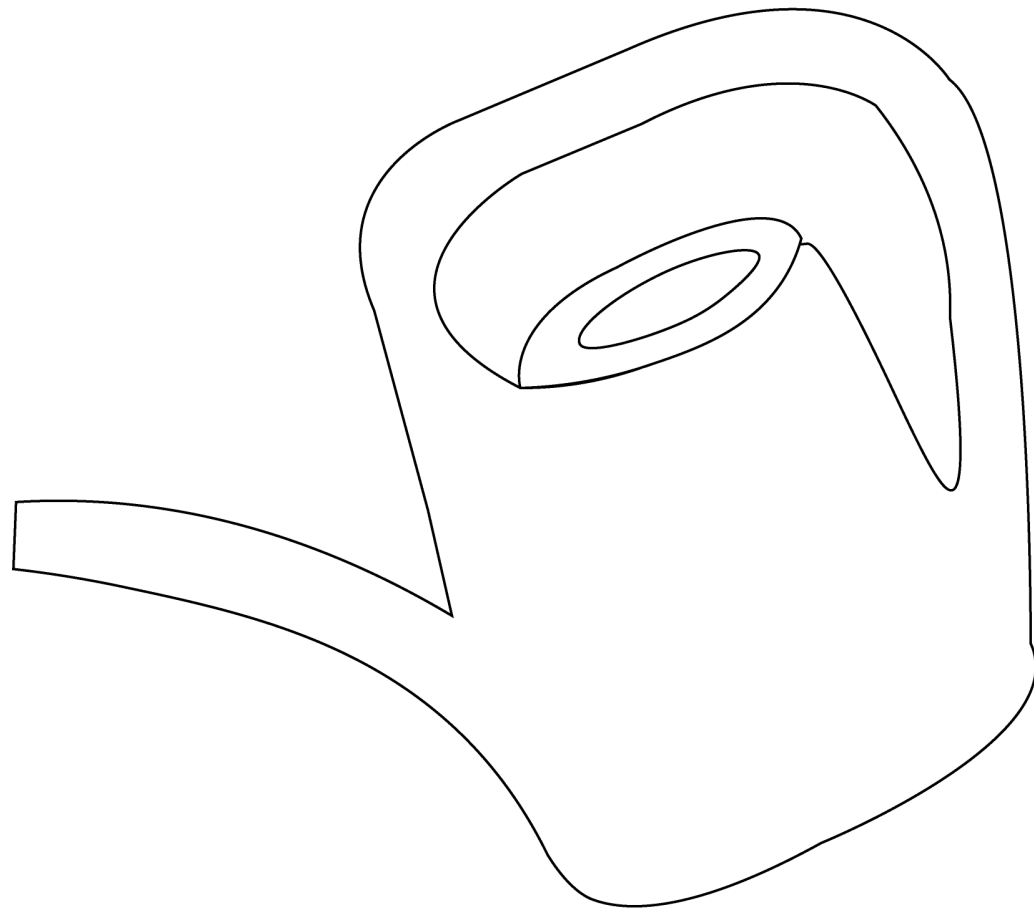
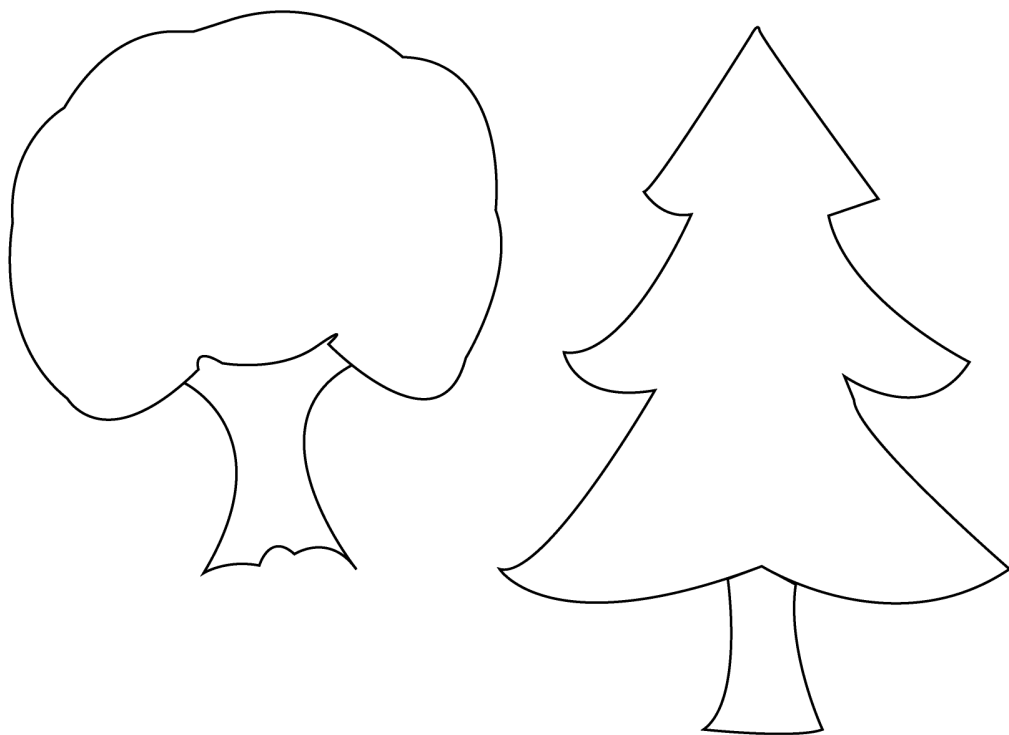
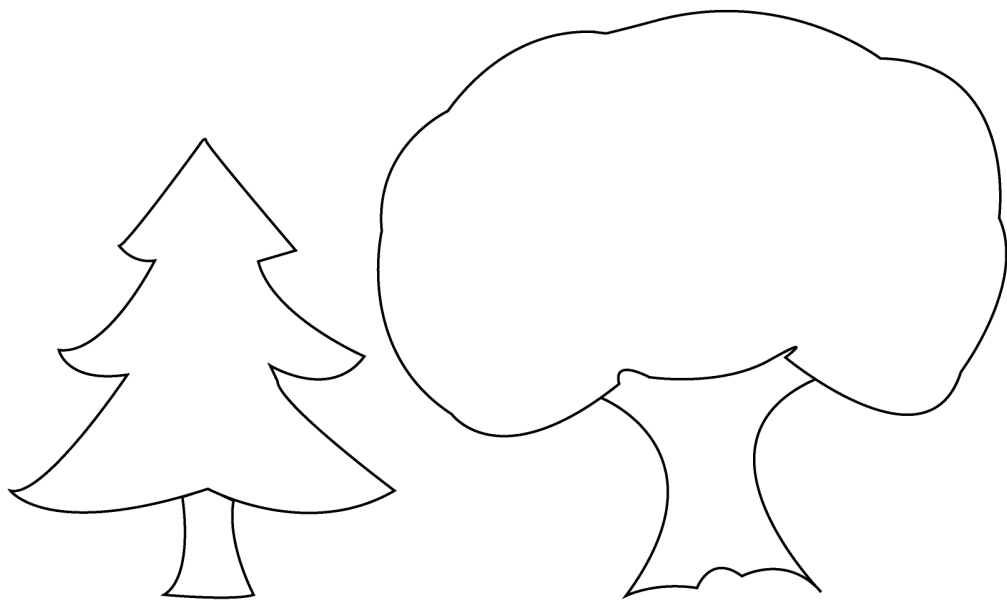
**KEĎ NAŇ KVAPKY PADAJÚ,  
JEHO LISTY PLESAJÚ.  
VODU ON MÁ VEĽMI RÁD.  
AJ TY HO MÔŽEŠ POLIEVAŤ.**

- 
- ⇒ dvihni ruky nad hlavu
  - ⇒ kýv rukami z ľava do prava a späť
  - ⇒ otoč sa okolo svojej osi, ruky sú hore
  - ⇒ prevaľ sa z pravej na ľavú nohu a naopak
  
  - ⇒ napodobni bubnovaním prstov dážd' až na zem
  - ⇒ vyskoč
  - ⇒ otoč sa okolo svojej osi
  - ⇒ rozhadzuj rukami okolo seba

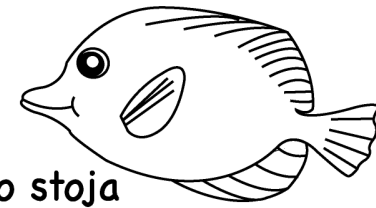
Stromy su ďalšia dôležitá súčasť nášho života a zaslúžia si osobitnú básničku. Moja malá už vie, že stromy nám dávajú „kyšík“ (kyslík) :) a robia nám „teň“ (tieň). Takže na budúcej prechádzke lesom si môžete spolu napodobniť stromy :)







# ... o jari



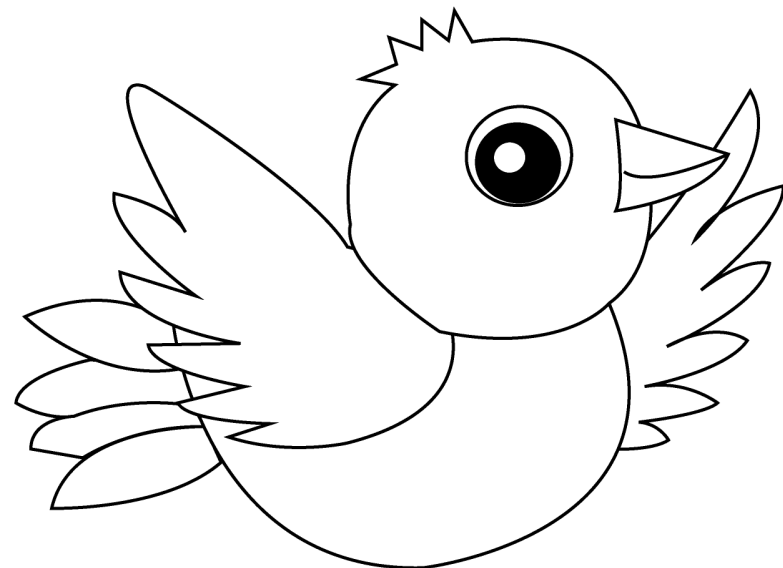
**NA LÚKE UŽ RASTÚ KVIETKY,  
POBEHJÚ VŠETKY DIETKY.  
SLNIEČKO NÁS ZOHRIEVA  
A PEKNE SA UŽ USMIEVA.**

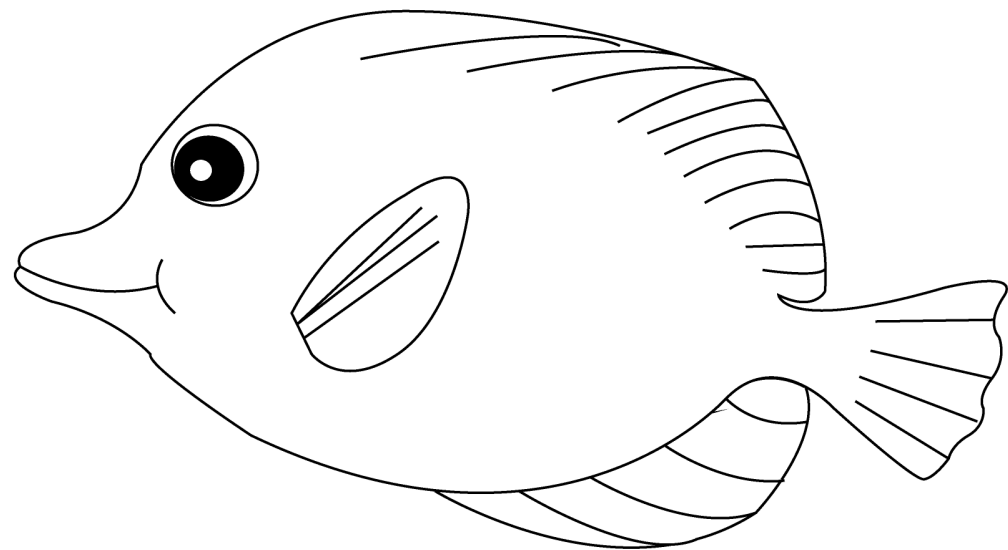
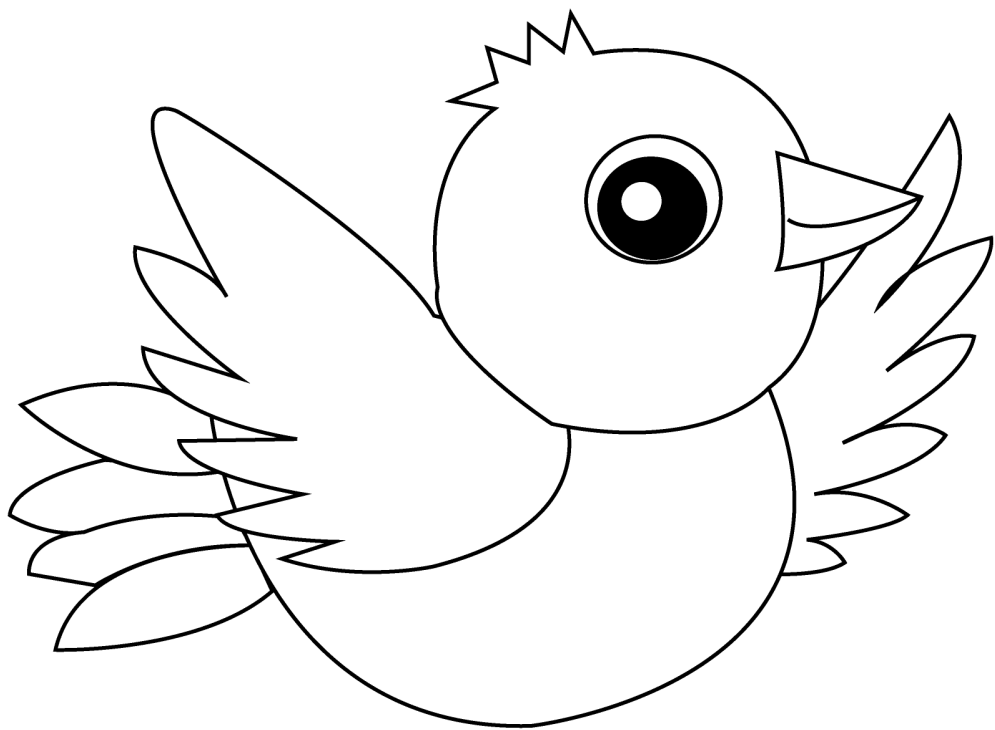
**JEMNÝ VÁNOK, VTÁČIK LETÍ,  
POZRITE SA TAMTO DETI.  
RYBKA PLÁVA V PÔTOČIKU,  
SRNKA HOPKÁ NA ČISTINKU.**

- ➡ z drepu sa pomaly dvíhaj do stoja
- ➡ pobehtuj, kade chceš :)
- ➡ oboma rukami urob veľké kruhy pred sebou
- ➡ usmej sa a poskakuj

- ➡ napodobňuj let vtáčika
- ➡ ukazuj prstom do diaľky
- ➡ spoj dlane pred seba a plávaj nimi ako ryba
- ➡ skáč s nohami spolu

Jar, teplúčko, moje najobľúbenejšie  
ročné obdobie :) (spolu s letom a jeseňou).  
Všetko sa prebúdzá, decká sú nejak viac zvedavé,  
kopec možnosti a hlavne chuti na spoznávanie.  
Iste sa aj vy radi vyberiete do lesa :)  
... tak na prebudenie si kľudne aj v zime,  
zarecitujte básničku o jari :)





## ... o slnku

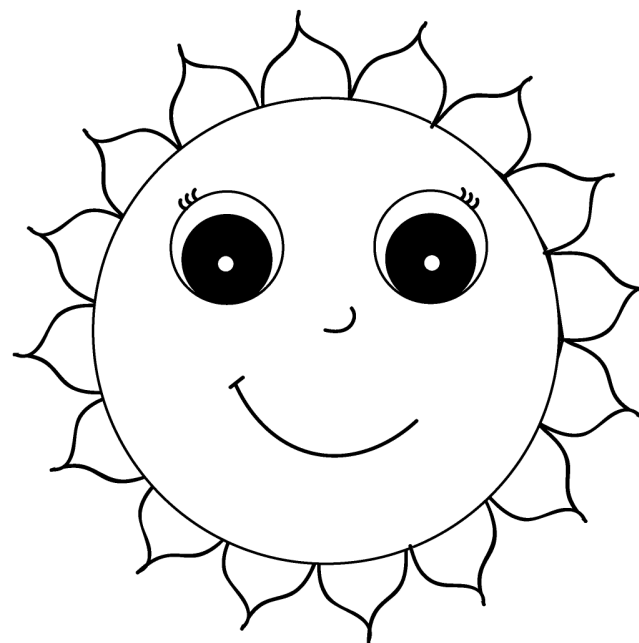


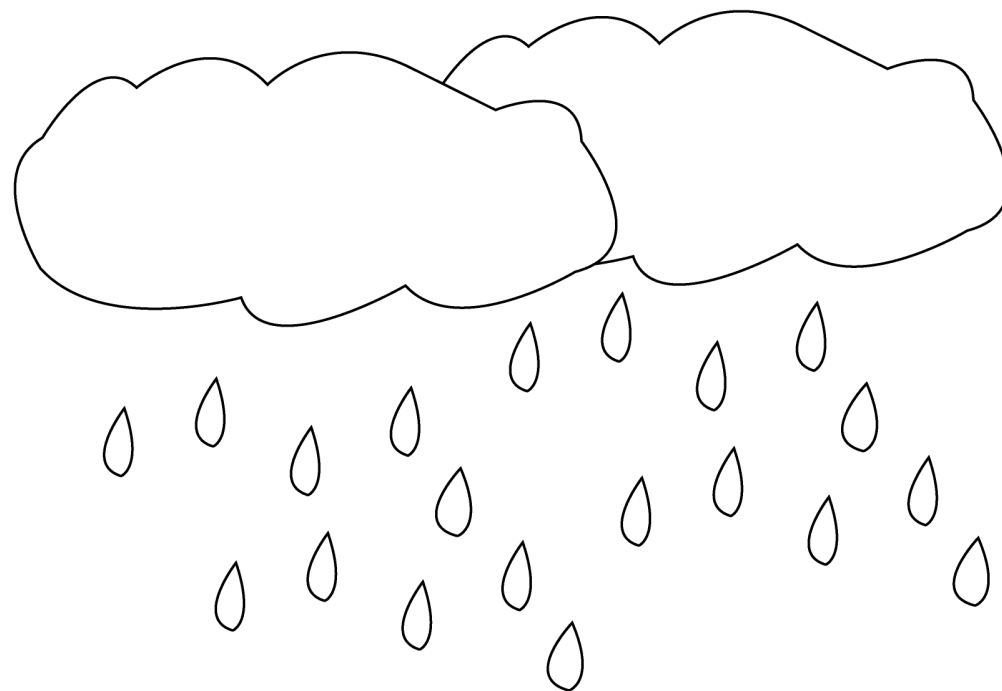
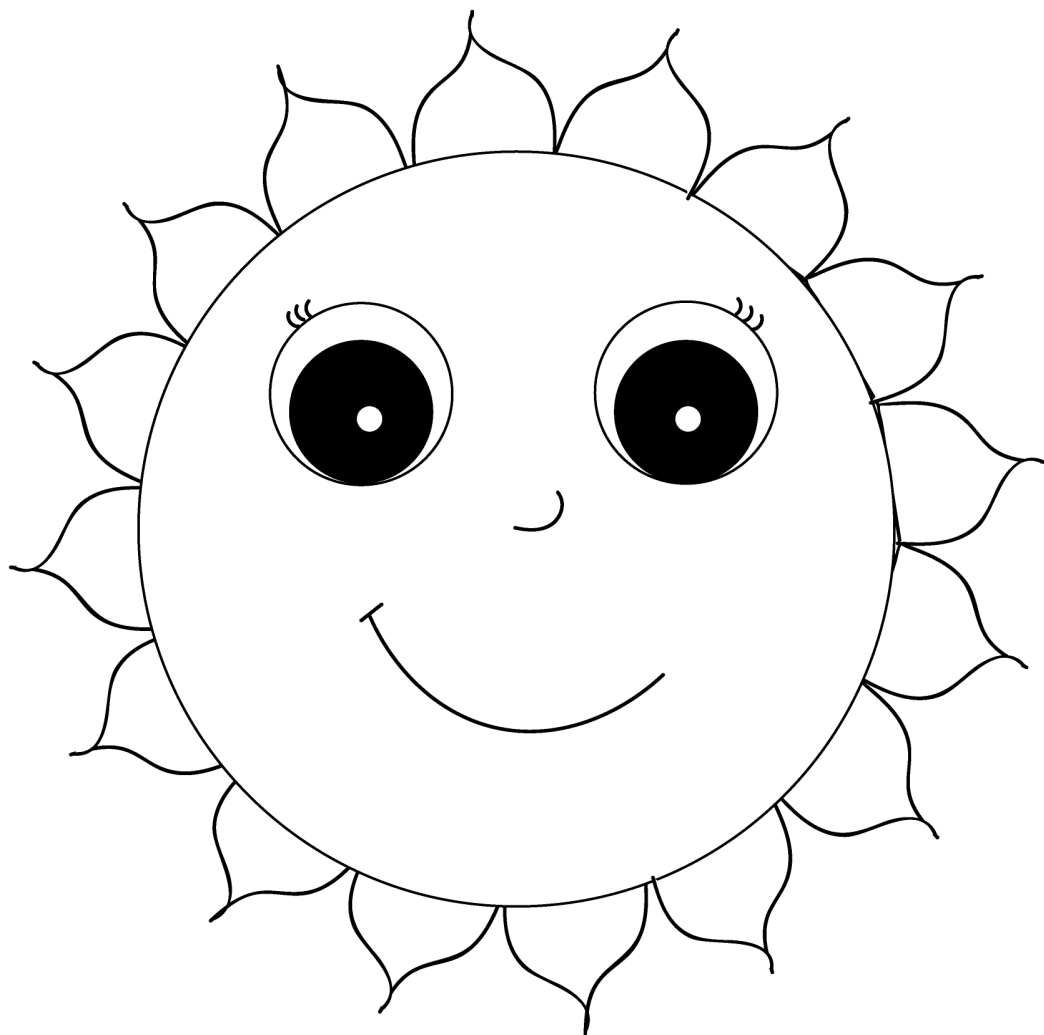
**PRECHÁDZA SA SLNIEČKO,  
VEĎ MU PATRÍ NEBÍČKO.  
MRÁČIKY SI PRESKAKUJE,  
SPOZA HORY VYKUKUJE.**

**KEĎ SÚ KVIETKY SMUTNÉ,  
VERU, JE TO NUTNÉ,  
SLNKO PROSÍ MRÁČIK,  
NECH NÁM POŠLE DÁŽDIK.**

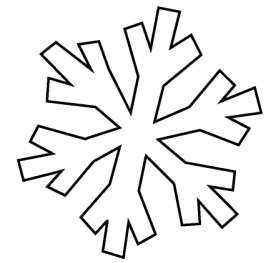
- ➡ prechádzaš sa sem a tam
- ➡ rukami pred sebou robíš veľké kruhy
- ➡ skáčeš z nohy na nohu
- ➡ vyskakuješ čo najvyššie
  
- ➡ stojíš a vrchnú časť tela zohneš k chodidlám
- ➡ v predklone kýveš pomaly hlavou
- ➡ vystrieš sa a spojíš ruky
- ➡ ruky vystrieš k nebu a napodoniš dážď

My zbožňujeme slniečko a sme stále von,  
keď svieti... aj keď nesvieti sme, ale s ním  
je to veselšie :)  
Je to veselá básnička, ktorá rozjasní  
nie len oblohu.  
Kľudne si ju recitujte a cvičte vonku,  
ukazujúc na nebo.





# ... o vločke

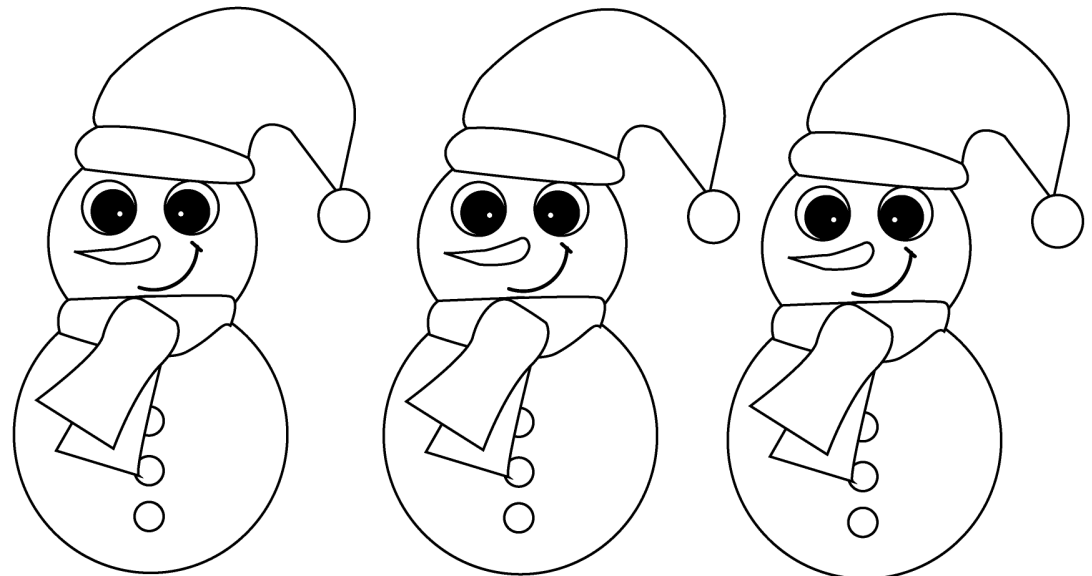


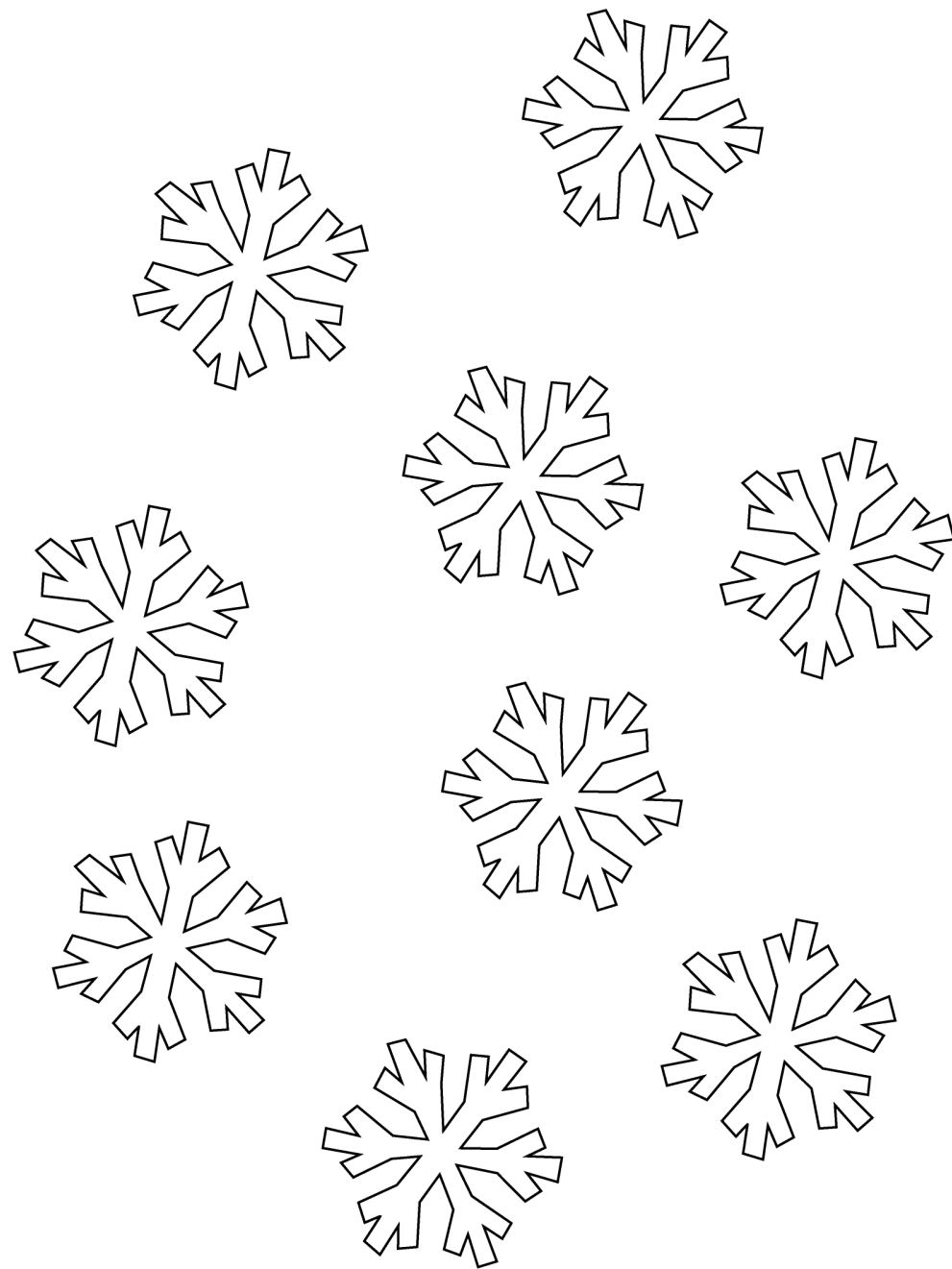
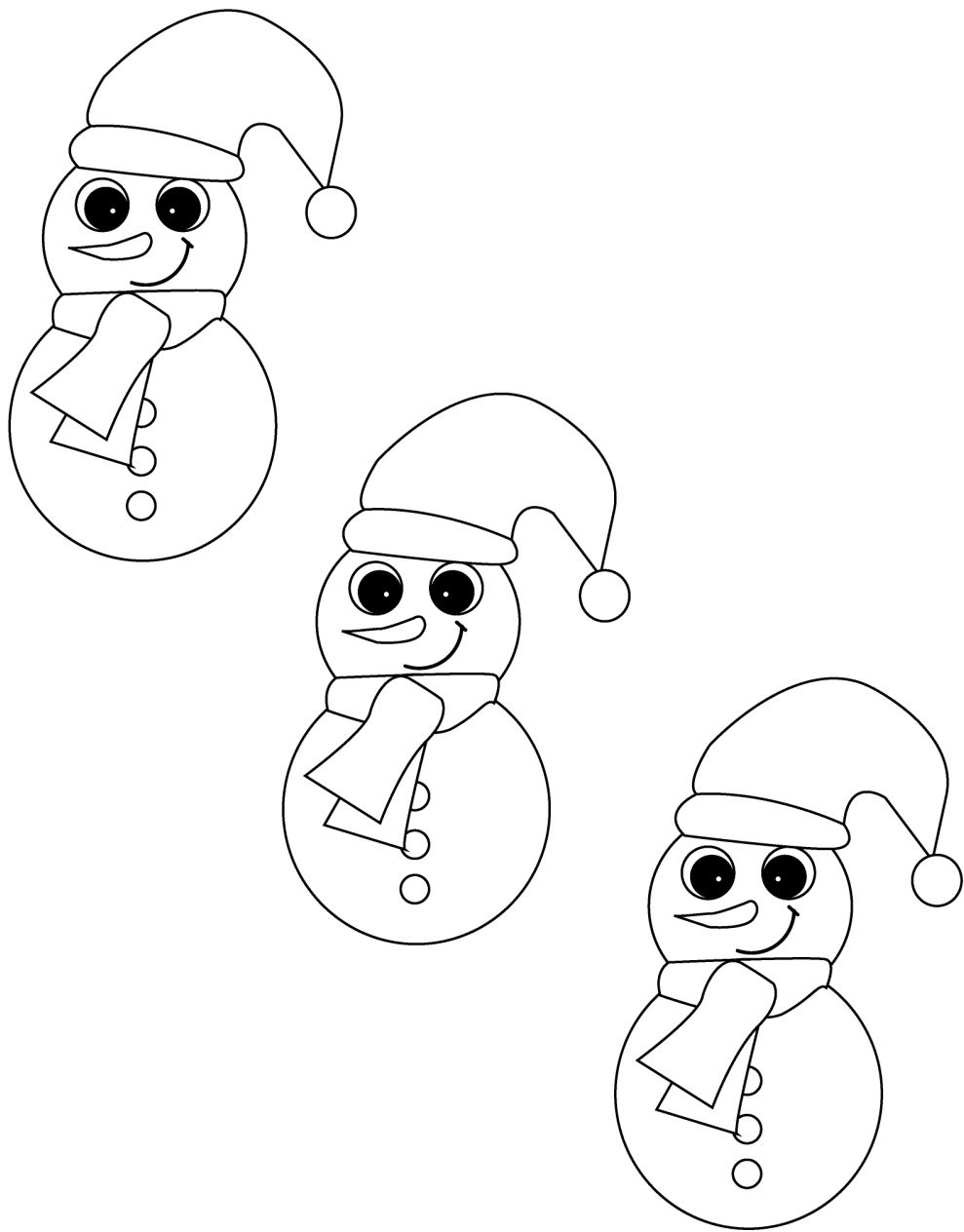
**LETÍ VLOČKA Z NEBÍČKA.  
PADÁ ROVNO NA LÍČKA.  
SPADNE AJ NA LÚKY, LESY,  
SNEHULIAKA POSTAVME SI.**

**ZAVOLÁM AJ KAMARÁTOV,  
POSTAVÍME ROVNO BRATOV.  
TRAJA MUŽI V BIELEJ ZBROJI,  
NA ZÁHRADE NÁM STRÁŽ STOJI.**

- ⇒ ruky vzpaž nad hlavu
- ⇒ bubnuj prstami vo vzduchu až na líčko
- ⇒ z líčka bubnuj prstami až na zem
- ⇒ urob vo vzduchu prstami 3 gule
  
- ⇒ predpaž ruky a predlaktiami kývaj k tvári
- ⇒ trikrát podskoč na mieste
- ⇒ na prstoch počítaj raz, dva, tri
- ⇒ postav sa do pozor a ruku pritlač na čelo (ako vojak)

Aj keď v lete je vonku super teplo,  
zima ma svoje čaro tiež :)  
Ja mám radšej leto.. a keď máte podobné typy,  
doma, skúste ich nalákať vonku na túto  
básničku :)





# ... o nôžkach



**NÔŽKY MOJE STATOČNÉ,  
NOSIA MA VŽDY TAM, KAM CHCEM.  
VIEM SI S NIMI PODSKOČIŤ,  
DOKONCA SA ZATOČIŤ.**

- ➡ prešlápuj na mieste
- ➡ urob 6 veľkých krokov (alebo koľko chceš)
- ➡ podskoč si
- ➡ zatoč sa

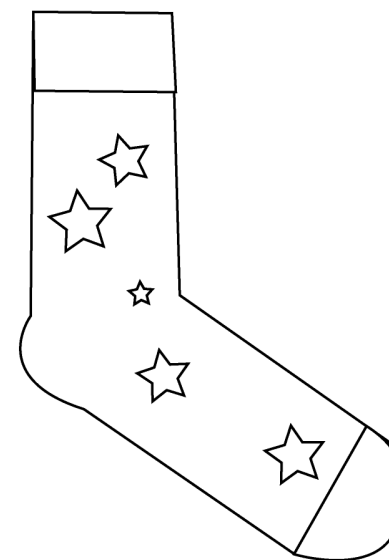
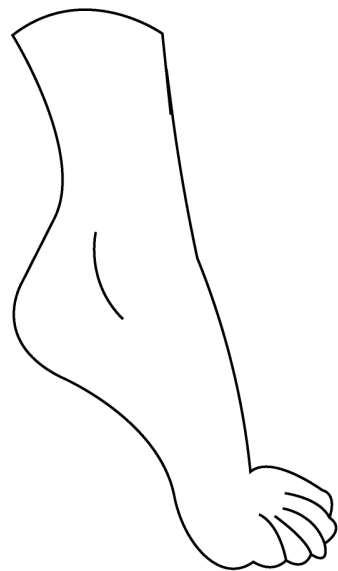
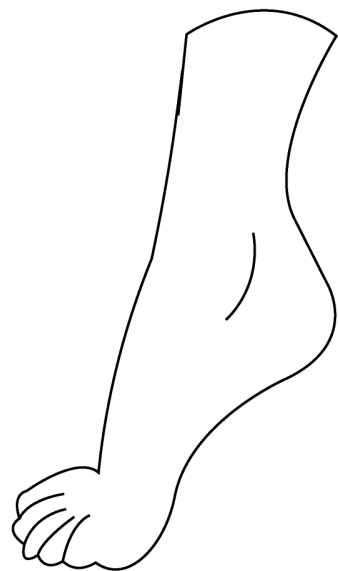
**DVIHNEM SA AJ NA ŠPIČKY  
A CHODÍM SI POMALIČKY.  
VIEM CHODIŤ AJ PO PÄTÁCH,  
OHNEM ICH AJ V KOLENÁCH.**

- ➡ postav sa na špičky
- ➡ choď pomaly po „mesiačikoch“
- ➡ choď po pätách
- ➡ pochoduj ako vojak, kolená dvíhaj vysoko

Nôžky naše veselé majú tiež svoju básničku. A môžete si s nimi veselo skackať. Keďže som niekde počula múdre reči o tom, že deti do školského veku vnímajú najmä svoje fyzické telo, rozhodla som sa ho precvičiť :)  
A keďže mám doma žabku, čo stále skáče, nôžky sú najvhodnejším prvkom :)







## ... o rade

**STOJÍM V RADE V OBCHODE,  
ČAKÁM, KÝM SA SÁM POHNE.  
ZATIAĽ SI DREP UROBÍM  
A RÝCHLO SA POSTAVÍM,**

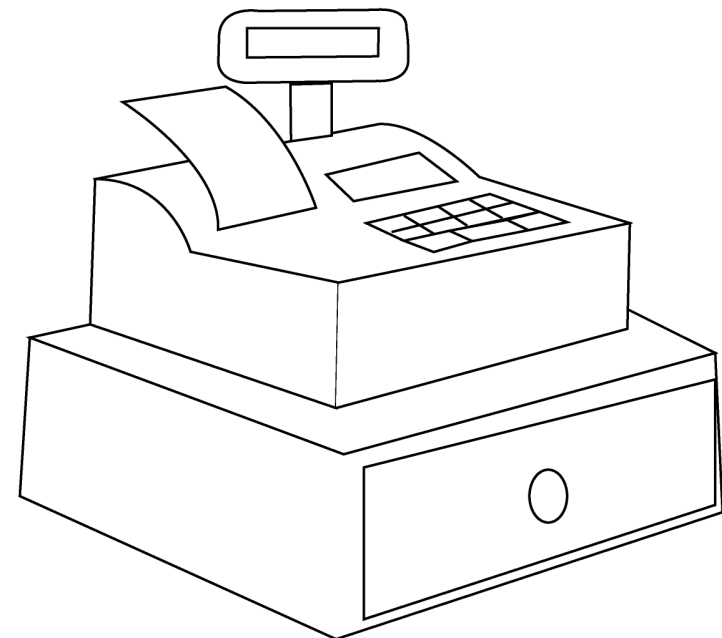
**OBZRIEM SA RAZ DOPRAVA  
A POTOM HNEĎ DOĽAVA.  
OPAKUJEM KOĽKO CHCEM,  
KÝM SA NA RAD DOSTANEM.**

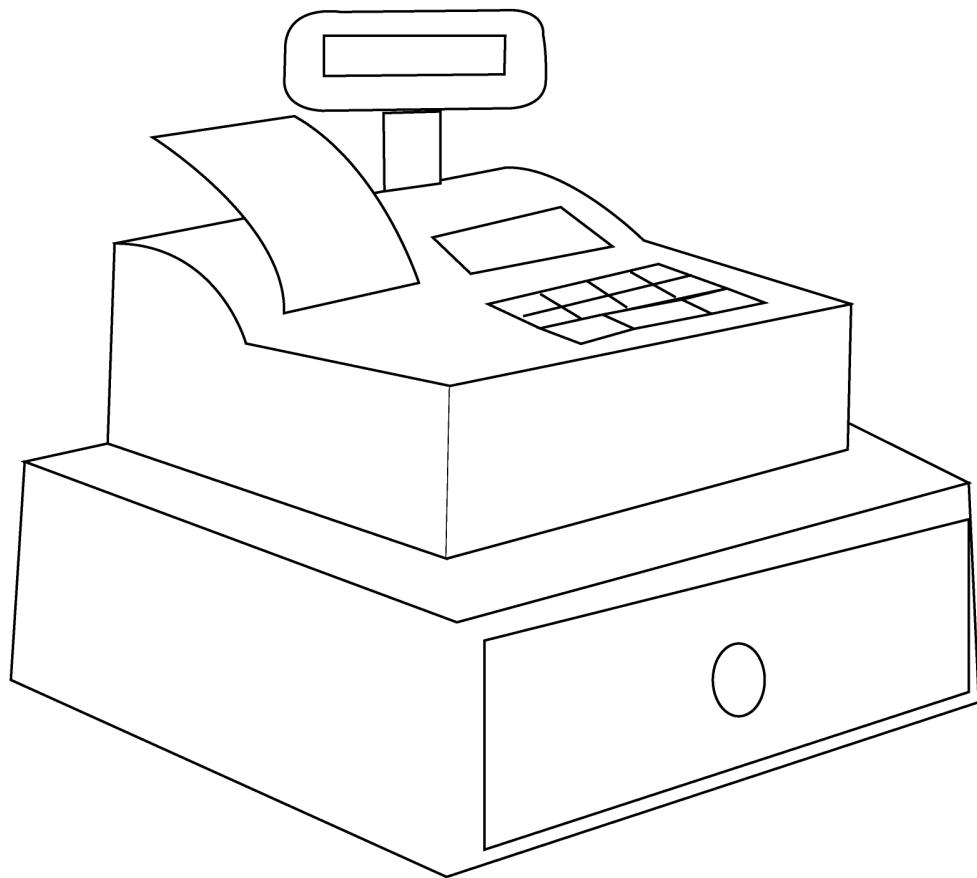
- ⇒ ruky si založ na prsia
- ⇒ 6 x dupni pravou špičkou
- ⇒ urob drep
- ⇒ vyskoč do stoja

- ⇒ otoč hlavou doprava
- ⇒ otoč hlavou doľava
- ⇒ otáčaj pomaly do oboch strán
- ⇒ pochoduj na mieste



Moju malú niekedy ľudia v obchode obdivujú, lebo „poslušne“ stojí v rade. Aby ste boli v obraze... ja som tá zlá matka, čo svoje dieťa nevychováva... snažím sa ju viesť životom a ukazovať jej, ako žijem ja a čo sa páči mne... a keď máme komplikovanejšiu situáciu, snažím sa ju otočiť na hru... takže v rade si buď recitujeme, alebo počítá ľudí pred nami... alebo počítá nohy pred nami :)





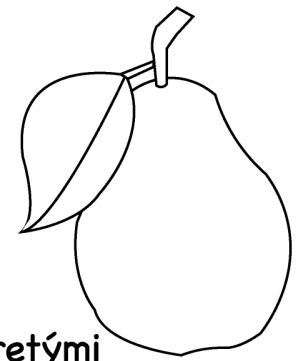
# ... o predavačke

**STOJÍ TETA ZA PULTOM,  
OTOČÍ SA OBRATOM.  
PRE CHLEBÍK SA NATIAHNE,  
ŠUNKU Z BOXU VYTIAHNE.**

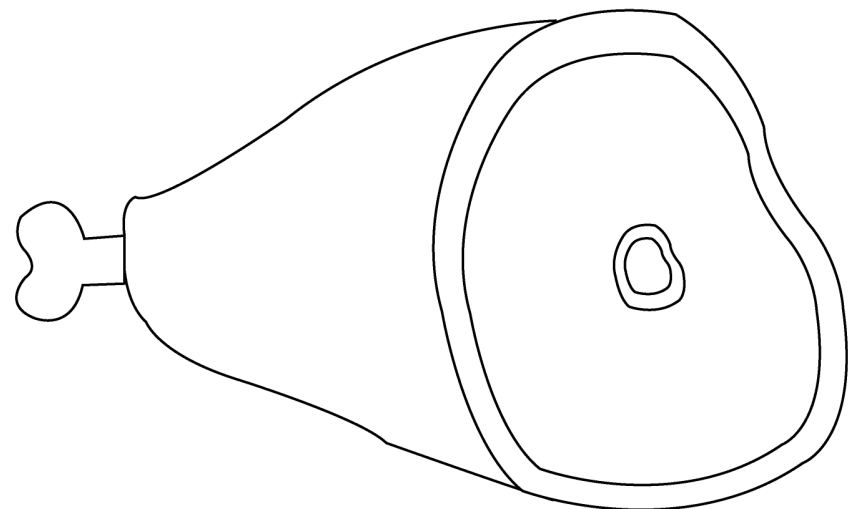
**NAŤUKÁ SI DO POKLADNE,  
USMEJE SA NA MŇA LADNE.  
PENIAŽKY SI VYPÝTA  
A POTOM MI ZAKÝVA.**

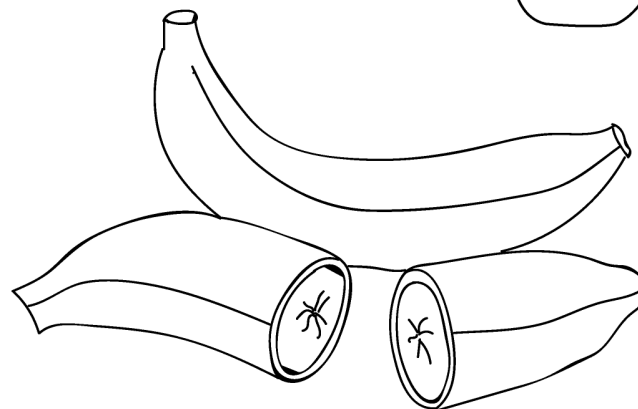
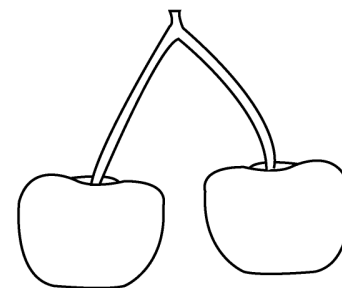
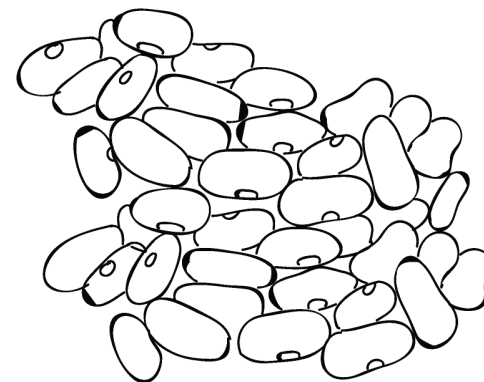
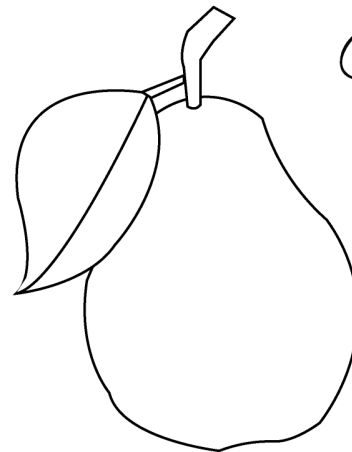
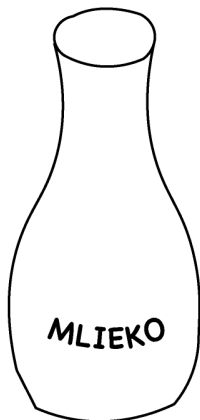
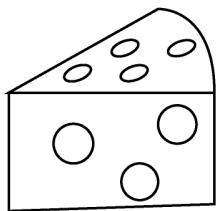
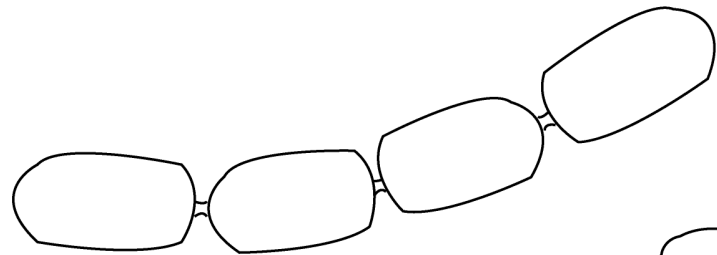
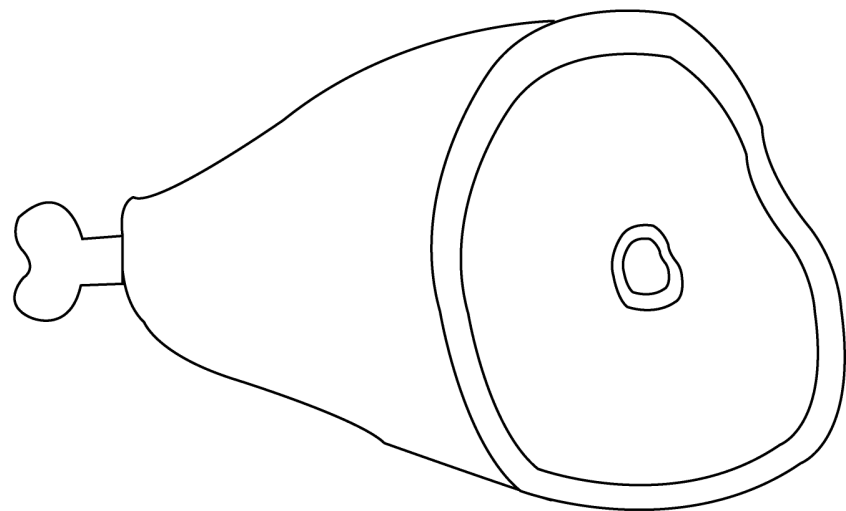
- ⇒ stojíš na mieste
- ⇒ otočíš sa okolo svojej osi
- ⇒ predkloníš sa s rukami vystretými
- ⇒ vystri sa a ruky prilož k telu

- ⇒ ťukaj prstom do neviditeľnej pokladne
- ⇒ vyčaruj si prstami úsmev
- ⇒ spoj dlane a šúchaj ich o seba (prosíš)
- ⇒ kývaj silno oboma rukami



Myslím, že predavačka u nás v zelovoci,  
bola prvá mimo-rodinná osoba,  
s ktorou moja žaba prehovorila :D  
A tak si určite zaslúži osobitnú básničku.  
... venovaná Ivetke :)





# ... o spinkaní

**SLNIEČKO ZA KOPEC SKOČÍ,  
MESIAČIK SA HORE ZRAČÍ.  
PYŽAMKO SI OBLEČIEM,  
AJ ZÚBKY SI UMYJEM.**

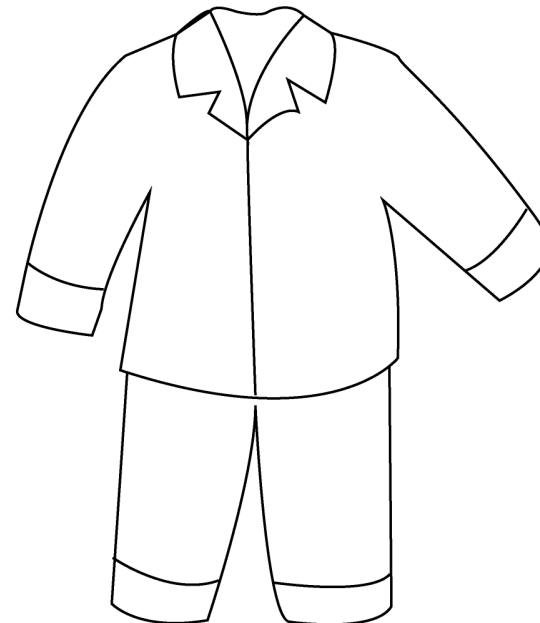
**ABY SOM MAL RÁNO SILU,  
VYUŽIJEM TÚTO CHVÍĽU.  
NECH SA MÔJMU SPÁNKU DARÍ,  
KÝM SLNIEČKO OPÄŤ ŽIARI.**

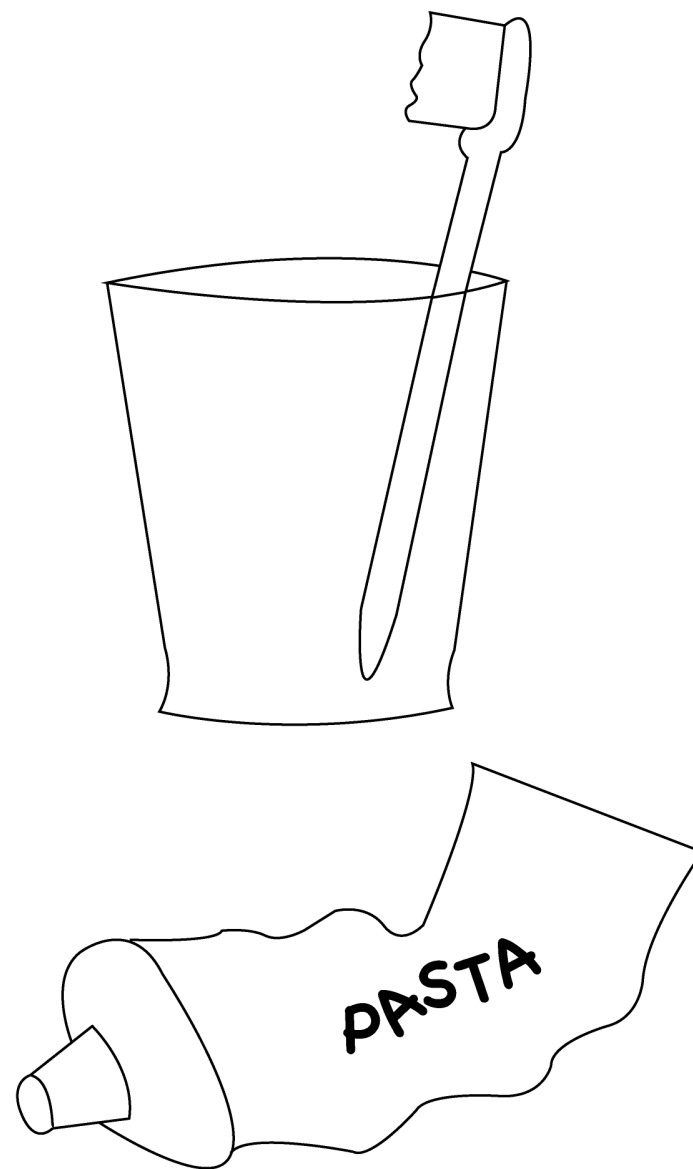
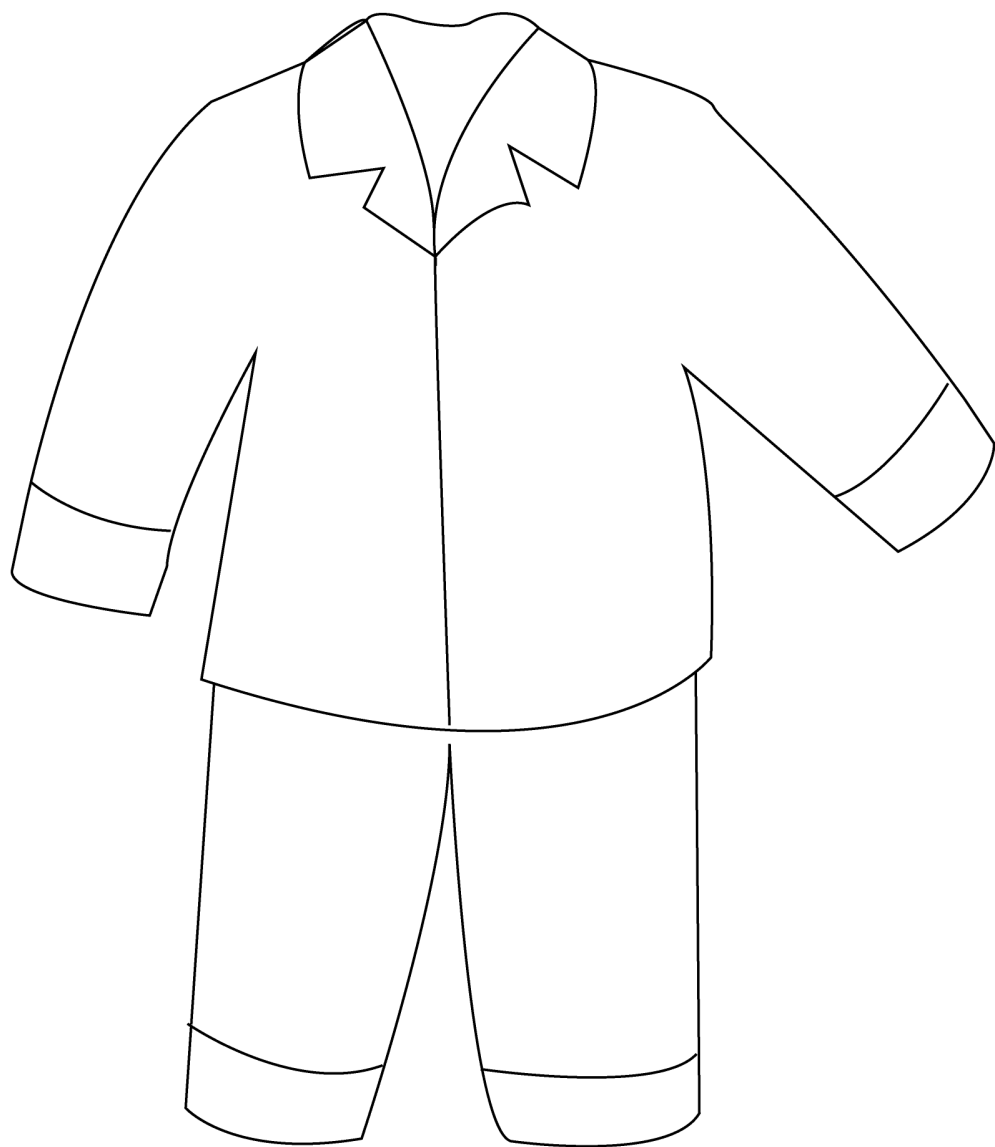
- ⇒ čupni si
- ⇒ vyskoč a dvihni ruky nad hlavu
- ⇒ rukami prejdi od hlavy cez bruško až dole
- ⇒ čisti si zúbky neviditeľnou kefkou



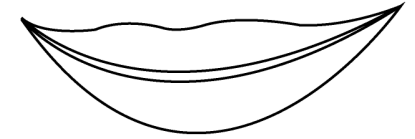
- ⇒ vyskoč a dvihni pri tom ruky
- ⇒ zatoč sa
- ⇒ spoj dlane a podlož pod líčko
- ⇒ urob veľký kruh oboma rukami

Pre nás má večer čarovnú moc.  
... len niekedy veľmi energeticky nabitú :D  
Ale ten pocit, keď už pokojne leží a zatvára očka...  
Pre mňa je neopísateľný.  
Taká je krásna, bezbranná... len ju  
MILOVAŤ :)





# ... o slovku „prepáč“



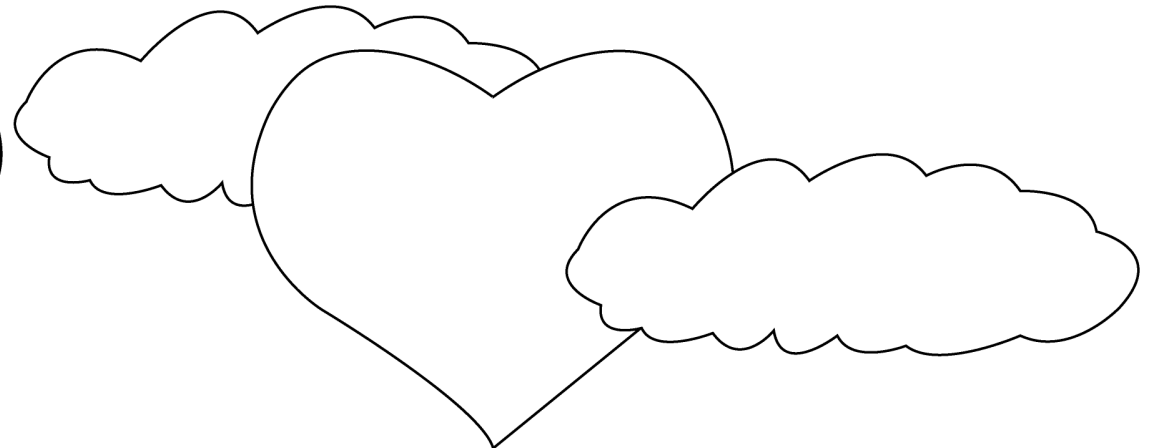
**MAMA SA UŽ NA MŇA MRAČÍ,  
TUŠÍM, ČO SA JEJ NEPÁČI.  
NECHCEL SOM VŠAK ROBIŤ ZLE.  
ALE VEĎ TO ONA VIE.**

- ➡ ruky daj vbok
- ➡ prikyvuj hlavou áno
- ➡ prikyvuj hlavou nie
- ➡ usmej sa a poskakuj

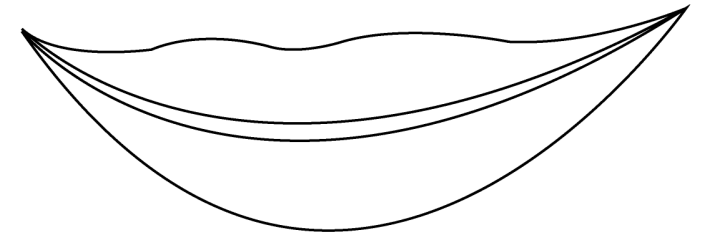
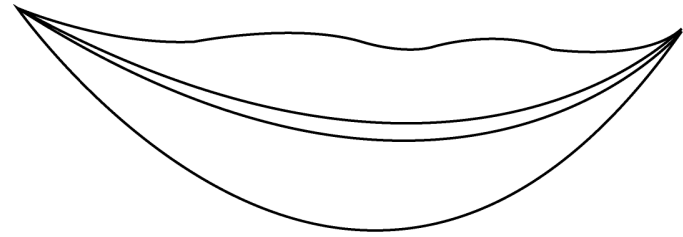
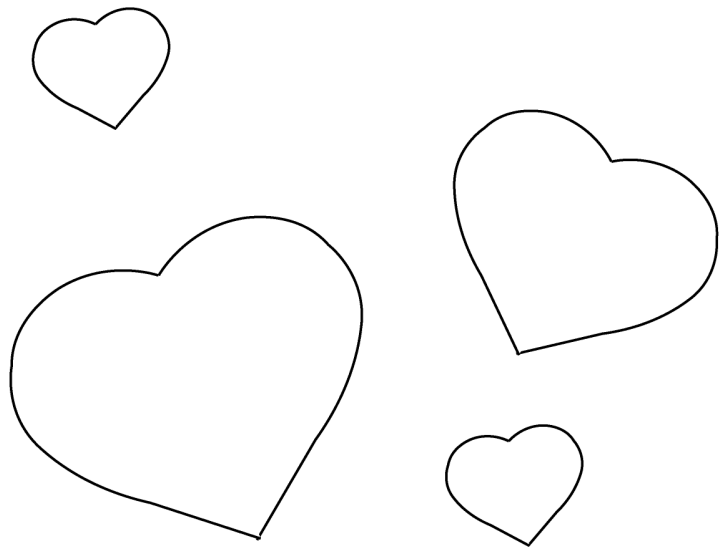
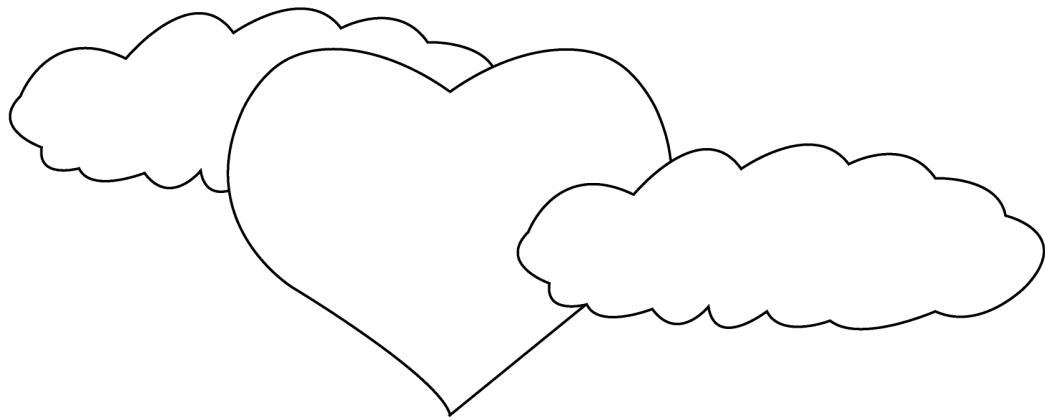
**USMEJEM SA NA ŇU KRÁSNE,  
POVIEM PREPÁČ, TO JE JASNÉ.  
OBÍJMEM JU SILNO HNEĎ,  
NECH SÚ MRAKY RÝCHLO PREČ.**

- ➡ predkloň sa a usmej úplne najviac
- ➡ stoj, rovno, vážna tvár a povedz prepáč
- ➡ obíjmem mamu alebo sám seba :)
- ➡ dvihni ruky nad hlavou, podskakuj a kývaj nimi

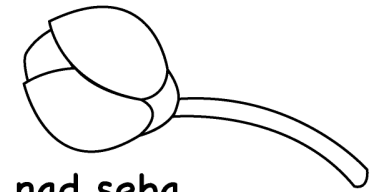
Prepáč je kúzelné slovíčko...  
moja malá keď niečo vyvedie, ide sa  
túliť :D no... našla si originál recept...  
..nedá sa hnevať :).. ale slovo prepáč, je dôležité a  
má svoju moc. Ak ho naučíme deti hovoriť úprimne,  
vie robiť zázraky :)  
Čo myslíte?







# ... o kvietku odvahy



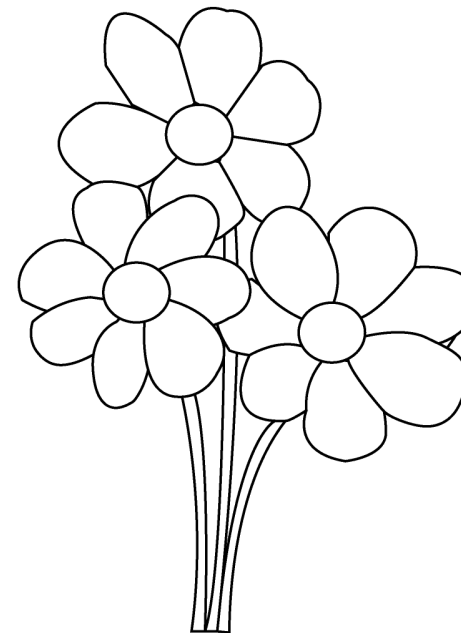
**O CHVÍLU MA ČOSI ČAKÁ.  
VÔBEC MA TO VŠAK NELÁKA.  
V BRUŠKU, TAM MA ČOSI TLAČÍ,  
VÔBEC SA MI TO NEPÁČI.**

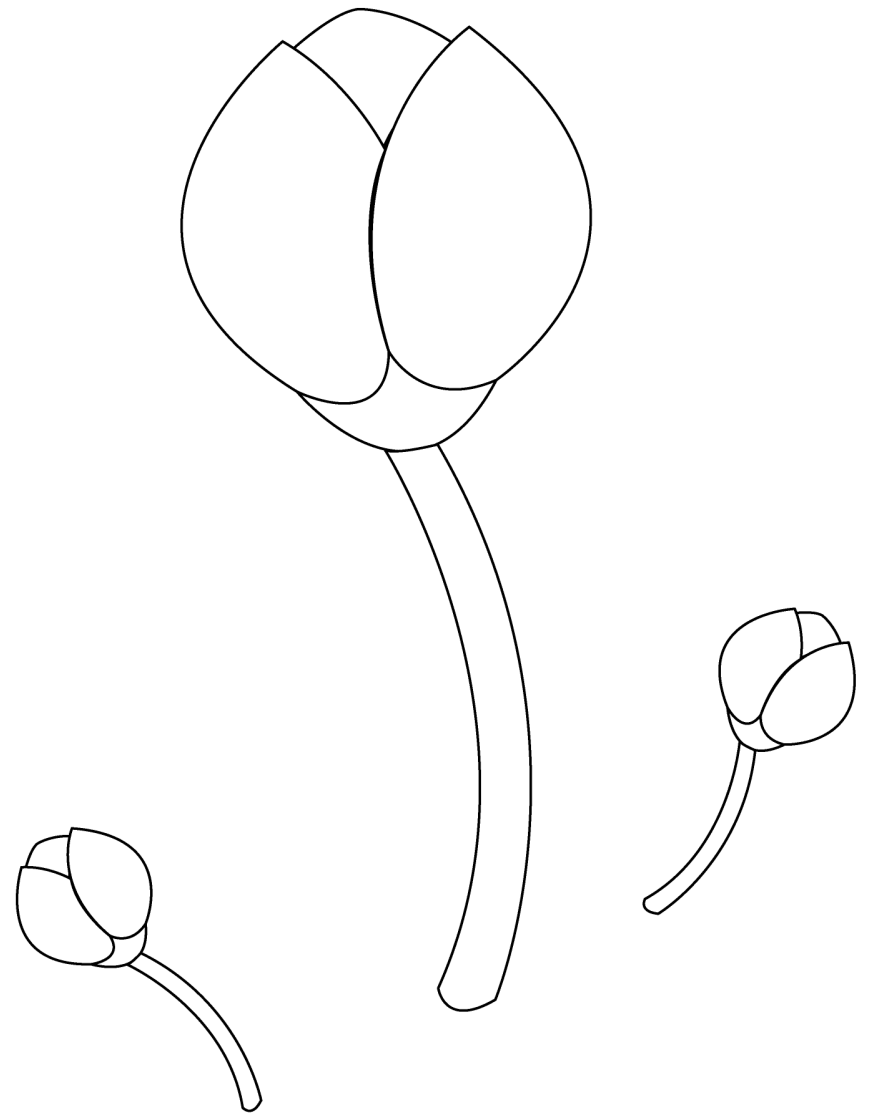
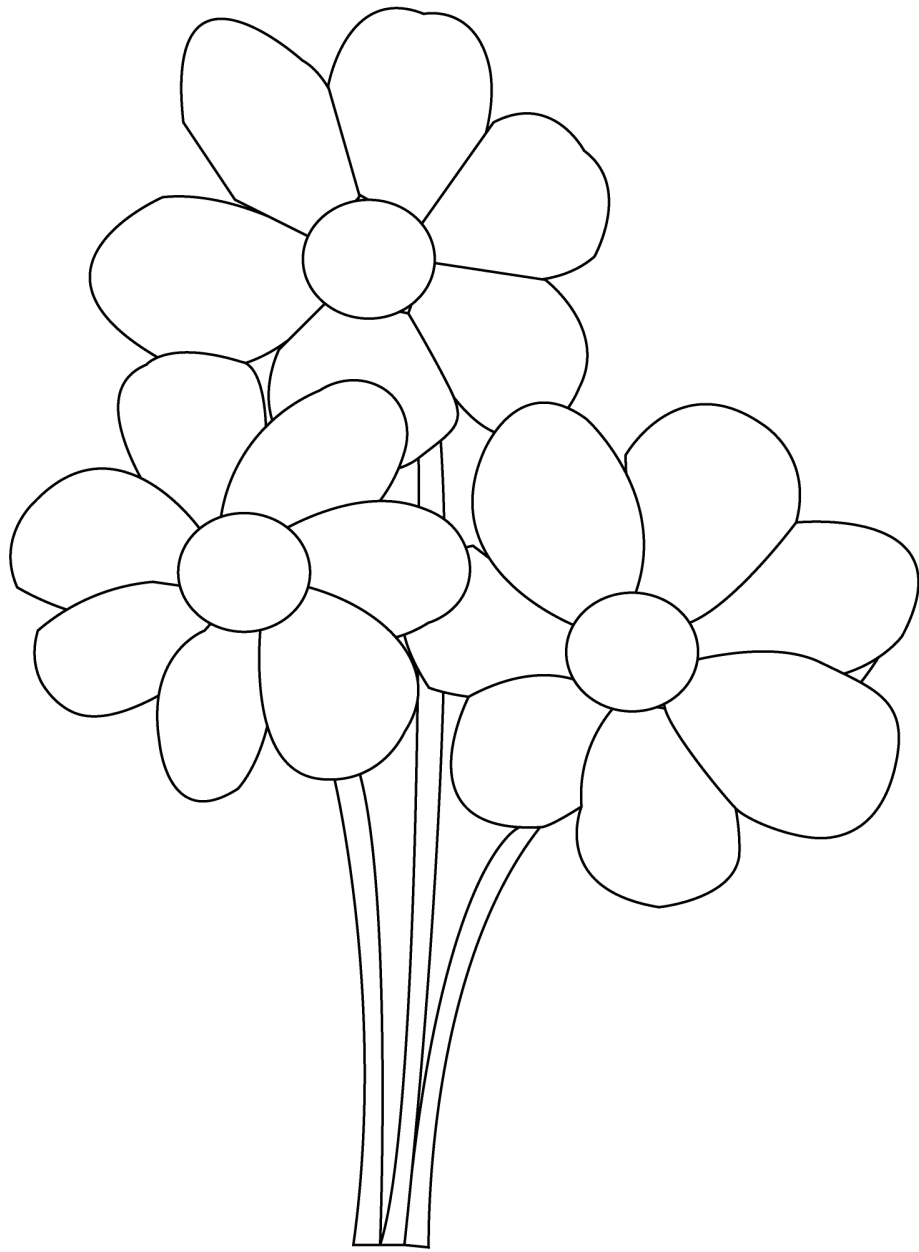
**KÚZELNÝ KVET OD MAMY,  
VDÝCHNEM VÔŇU ODVAHY.  
S LÁHKOSŤOU MI POMÔŽE,  
S NÍM UŽ VŠETKO DOKÁŽEM.**

- ➔ stoj a pomaly vzpaž ruky nad seba
- ➔ spusti ruky dole a krúť hlavou ako nie
- ➔ pohladkaj si bruško
- ➔ spusti ruky dole a krúť hlavou ako nie

- ➔ zatoč sa na mieste a spoj dlane
- ➔ nadýchni sa z kvietka v dlani a usmej sa
- ➔ vyskoč vysoko
- ➔ s úsmevom sa zatoč

Už keď som túto básničku písala,  
vedela som, že bude posledná.  
O kvietku odvahy som počula od  
pani Otčenášovej, ktorá na konferencii pre mamy  
vravela o detských emóciách a o tom,  
ako ich hravou formou vieme deťom  
pomôcť zvládať.. a táto báseň,  
je len začiatok... :)





## HOTOVO...

... ako hovorí moja malá :)

Verím, že sa vám básničky a omaľovánky páčili. Hlavne deťom :)

Že ste si pocvičili a možno vznikla aj nejaká pesnička :)

Prosím, neváhajte sa mi s tým pochváliť. Posielajte fotky, videa... rada ich zverejním aj s vašim odkazom. A klúadne si upravte básničky podľa seba :)

Ja som otvorená každej spolupráci a veľmi rada podporím začínajúce maminky na svojich profiloch, či webe. Tak sa určite nehanbite a píšte mi s akýmkoľvek nápadom na spoluprácu :)

Hýbajúce sa básničky patria tiež k TVORKÁM, hoci sa viac tvorkuje fyzicky :)

TVORKY sú vlastne hry s papierom a perom. Rozvíjajú mnoho detských zručností (kreativita, logika, grafomotorika, sústredenie, jemná motorika atd.) a okrem toho, sú zamerané na oblasti života, ktoré deti bežne obklopujú a TVORKY ponúkajú rôzne poučné hry... mrknite na [www.tvorky.sk](http://www.tvorky.sk)

A samozrejme veľmi sa poteším šíreniu infošiek o tom, že sa vám tento môj e-book páčil. Klúadne zdieľajte odkazy (nie tento e-book ;) ) na [www.tvorky.sk](http://www.tvorky.sk) na svojich profiloch a nezabudnite tam označiť aj mňa... možno bude aj **odmena** ;)

Facebook: [Mami vyčaruj mi hru](#)

Instagram: [@zuzkakuch](#)



ĎAKUJEM, ŽE STE SIAHLI PO  
MOJICH TVORKÁCH.

TEŠÍM SA NA VÁS NA MOJICH  
STRÁNKACH A MOŽNO AJ  
NIEKEDY OSOBNĚ :)

Prajem vám krásne, hravé a  
usmiate dni.

A nezabudnite... TVORKY máte  
navždy... stačí ich len vytlačiť ;)

Zuzka 