

Říkadla pro Cipísky se cvičením

Brambora

Kutálí se ze dvora, (motáme klubíčko)
takhle velká brambora. (zvedneme ruce nad hlavu)

Neviděla, neslyšela, (rukama zakryjeme oči, pak uši)
spadla na ni závora. (bouchneme rukou z výšky na zem)
Kam koukáš, ty závoro? (prstem tytyty)
Na tebe ty bramboro! (ukážeme na dítě)
Kdyby tudy projel vlak, (děláme rukama mašinku),
byl by z tebe bramborák (dlaněmi děláme placku)

Mraveneček

Každé ráno na kopeček (sedíme a prsty děláme chůzi)
běží malý mraveneček (lezeme prsty od palce nohy na ohnuté koleno)
Vyjdi, vyjdi sluníčko (rukama děláme velký kruh),
pošimrej mne na líčko (šimráme na líčku)
I ty malý popleto (uděláme tytyty),
musíš počkat na léto (rukama se plácáme do stehen).

Deštík

Ťuká, ťuká deštík, (prsty ťukáme do dlaně)
na široky deštník. (rukama obkroužíme střechu deštníku)
Ťuká, ťuká prstíkem, (klepeme rukou jako na dveře)
kdo je pod tím deštníkem? (rukama vytvoříme dalekohled a díváme se)
To jsem já, panenka (ukazováčkem ukážeme na sebe)
točí se mi sukénka. (rukama naznačíme sukni a točíme se dokola)
Běžím, běžím k sluníčku, (běžíme na místě a děláme velký kruh rukama)
osušit si sukničku. (otřepeme vodu z rukou)

Tetka

Tetka, kam jdete? (houpeme se z jedné nohy na druhou)
Co to nesete? (při pohupováním děláme z rukou košíček)
Pantoflíčky a knoflíčky nosím po světě. (rychle dupeme nohama)

Čtyři kořata

Bumtarata na vrata, máme čtyři kořata. (tleskáme do rytmu)
První mňouká, (pošimráme na dlani a zamňoukáme)
druhé přede, (pošimráme na druhé dlani a zapředeme)
třetí hajat nedovede. (pošimráme na chodidle a zakroutíme hlavou)
A to čtvrté prská, (šimráme na druhé chodidlo a zaprskáme jako kotě)
a ocáskem mrská. (zahýbeme dítěti palcem u nožky)