

Básně

Pohyb

Ten kdo žije zdravě,
rád si zacvičí.
Proběhne se v trávě
krokem opičím.
Umíš dřepy? Ukaž jaké.
Nebud' líný, zkus to také.
Sportovcům je hej!
Dřepy udělej.

Vitamíny

Spočítáme vitamíny
1, 2, 3, 4,
má je v sobě zelenina,
ovoce i ryby.
Dejte mi pár vitamínů,
prosí naše tělo.
Nač je asi potřebuje?
Aby nebolelo.

Cvičeníčko (s pohybem)

Nachystáme tělíčko, zacvičíme maličko.	(stoupneme si a dáme ruce v bok)
Dokola se zatočíme, pak se na zem posadíme.	(otočíme se dokola) (sedneme si na zem, nohy natažené)
Zatleskáme rukama, zakopeme nohama,	(zatleskáme) (zakopeme)
uděláme dřep, vyskočíme hned.	(dřep) (vyskočit)