

Návod - ZPÍVEJ A TANCUJ

Jednoduché písničky

Pod naším okýnkem
(*dřepneme si*)

rostou tam dvě růže,
(*poupátko – sepnuté ruce se otvírají + rosteme*)

pod naším okýnkem
(*rosteme*)

roste tam štěp.
(*rozkročíme se a dáme ruce nad hlavu, dlaně otevřené*)

Jsou na něm jablíčka,
(*rozkročíme se a dáme ruce nad hlavu, dlaně v pěst*)

trhá je Ančička.
(*pohybujeme zápěstím*)

Jsou dobrá, jsou sladká,
(*tleskáme do rytmu*)

jsou jako med.
(*dupneme si*)

Běží liška k Táboru, nese pytel zázvoru.

(*dáme si dítě na záda /dítě=pytel/ a do rytmu s ním poskakujeme nebo běžíme*)
Ježek za ní pospíchá, že jí pytel rozpíchá.

(*dítě dolu, ukazováčky naznačujeme píchání*)
Běž zajíčku běž za ní, pober ji to koření.

(*dvěma prsty naznačujeme zaječí uši, pohybujeme se do rytmu*)

Liška se jim schovala, ještě se jim vysmála.

(*ukazováčky „kyš, kyš“ překřížíme ukazováčky*)

Pec nám spadla, pec nám spadla,

kdopak nám ji postaví,

(*4x dupeme*)
starý pecař není doma

(*naznačíme rukama nahoru a do stran „velikou pec“*)
a mladý to neumí.

(*naznačíme rukama „ne ne“*)
Zavoláme kominíka,

(*2x zavoláme - pravá ruka k puse*)
ten má dobré nápady,

(*2x zavoláme - levá ruka k puse*)
strčí štětku do komína

(*4x tleskneme*)

a už je to hotový.

(*4x tleskneme*)

Kočka leze dírou, pes oknem, pes oknem

(*lezeme po čtyřech, nebo něco podlézáme*)
[: nebude-li pršet, nezmoknem.:]

(*tleskáme do rytmu*)
A když bude pršet, zmokneme, zmoneme

(*lezeme po čtyřech, nebo něco podlézáme*)
[: na sluníčku zase uschneme.:]

(*tleskáme do rytmu*)
Kočka vzala deštník, tralala, tralala

(*lezeme po čtyřech, nebo něco podlézáme*)
[: schovali se pod něj oba dva.:]

(*dupeme jednou a pak druhouhodu*)
Do postýlek potom půjdeme, půjdeme

(*lezeme po čtyřech, nebo něco podlézáme*)
[: až do rána spinkat budeme.:]

(*dupeme jednou a pak druhouhodu*)

Skákal pes přes oves,
přes zelenou louku,
(2x si poskočíme)

šel za ním myslivec,
péro na klobouku.
(chodíme na místě)

Pejsku náš, co děláš
žes tak vesel stále,
(2x si poskočíme)
řek bych vám nevím sám,
(chodíme na místě)
hop a skákal dále.
(vyskočíme)

Běžela ovečka vzhůru do kopečka,
a za ní beránek, žalovat na zámek.
(běžíme na místě)

Nežaluj, beránku, na svoju galánku,
(hrozíme prstem jedné ruky)
ona ti uvije věnec z majoránku.
(hrozíme prstem druhé ruky)

Halí, belí, koně v zelí, a hřibátka v petrželi.

A kravěnky jak panenky, šly se koupat do voděnky.

Halí, belí, kočička v zelí a pes v koši, on ji straší.

Kočička se polekala, ven okénkem utíkala.

Halí dítě, kolébu tě, až mi usneš, odejdu tě.

Do zahrádky, na karlátky. Do doliny, na maliny.

(písnička na zklidnění: maminka vezme dítě do náručí a do rytmu dítě houpe)

Ovčáci, čtveráci,
(3x pravým ukazováčkem a 3x levým ukazováčkem naznačujeme „ty;ty;ty“)

vy jste naši vičku i tu čočovičku vy-pá-sli.
(chytíme se za ruce a chůze po kroužku do rytmu)

To je lež, jako věž

(3x dupneme pravou nohou a 3x dupneme levou nohou)

nebyla to vička, ani čočovička
(naznačíme rukama do rytmu „ne ne“)

byl oves

(třepeme prstíky do rytmu)

Kolo kolo mlýnský, za čtyři rýnský.
Kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo
(točíme se v jednom směru)

Udělalo bác!

(sedneme si na zem)

Vezmeme si hoblík, pilku, budem si hrát ještě chvílku.
(ruce naznačují rytmicky řezání)

Až to všechno spravíme,

(pěstičkami „zatloukáme“ jednu do druhé)

ták se zatočíme.

(vyskočíme a zatočíme se)

Adámku náš, copak děláš,

děti jdou do školy, tys ještě v posteli

(maminka si stoupne zezadu za dítě, proplete svoje ruce pod jeho paže, rozkročí se a rytmicky houpe dítě vpřed a vzad)

na nic nedbáš, Adámku náš.

(otočí se s dítětem a postaví jej na zem)

Adámek vstal, boty hledal,

(2x si dupne – střídá nohy)

nevěděl kam boty, kabátek, kalhoty,

(ukazujeme hlavou a rukama „ne-ne“)

včera si dal, všechno zaspal.

(2x pokrčíme rameny)

Na tom pražským mostě

(dřepneme si – spojíme dlaně – semínko spí)

rozmarýnka roste,

(semínko roste ke sluníčku)

[:žádnej ji tam nezalejvá, ona neporoste. :]

(naznačujeme kvetoucí kytíčku)

až já tudy půjdu,

zalejvat ji budu,

(poskakujeme do rytmu)

[:ona se mi zazelená, já ji trhat budu. :]

(tleskáme do rytmu)

Složitější písničky

Travička zelená

to je moje potěšení

travička zelená

to je moje peřina

(chytíme se s dítětem za ruce a chodíme dokolečka)

když si smyslím na ní lehnu

když si smyslím na ní sednu

(dupeme do rytmu)

travička zelená

to je moje peřina

(tleskáme do rytmu)

Travička zelená

to je moje potěšení

travička zelená

to je moje peřina

jak se z jara začne pučit,

nechci já se doma mučit

travička zelená

to je moje peřina

Ukazujeme pomalu oběma rukama

Hlava, ramena, kolena, palce

/: kolena, palce :/

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

Já do lesa nepojedu, já do lesa nepůjdu,

(chodíme rytmicky na místě)

kdyby na mě hajný přišel, on by mně vzal sekeru.

(tleskáme rytmicky)

Sekera je za dva zlatý a topůrko za tolar,

(dupeme 2x pravou a 2x levou nohou)

kdyby na mě hajný přišel, on by mně to všecko vzal.

(chodíme rytmicky na místě)

Ach synku, synku, doma-li jsi, ach synku, synku, doma-li jsi,

tatíček se ptá, oral-li jsi, tatíček se ptá, oral-li jsi.

(chytíme se za ruce a chodíme dokola)

Oral jsem oral ale málo, oral jsem oral ale málo,
kolečko se mi polámalo, kolečko se mi polámalo.

(motáme rukama – meleme. Na slovo „málo“ a „polámalo“ rozevřeme ruce do strany)

Když se ti zlámalo, dej ho spravit, když se ti zlámalo, dej ho spravit.

Nauč se synečku hospodařit, nauč se synečku hospodařit.

(chytíme se za ruce a chodíme dokola na druhou stranu, než jsme chodily v první sloce)

V zahradě na hrušce sedává kos, má černý kabátek a žlutý nos!

(ruce na ramena – ptačí křídla, chodíme dokolečka a zvedáme vysoko kolena)

V zahradě na hrušce sedává čáp, klape si zobákem klapty, klap.

(natažené ruce naznačují zobák, chodíme dokolečka a „klapeme“ do rytmu)

Na tý louce zelený

(sedíme na turka, ruce na kolenou, úklony hlavou do stran)

pasou se tam jeleni,

(sedíme na turka, ruce naznačují parohy, otáčíme hlavou do stran)

pase je tam mysliveček v kamizolce zelený.

(sedíme na turka, ruce pod bradu, úklony hlavou do stran)

pase je tam mysliveček v kamizolce zelený.

(sedíme na turka, ruce v bok, otáčíme se do stran)

Počkej na mě, má milá,

(sedíme na turka, ruce na kolenou, úklony hlavou do stran)

zastřelím ti jelena,

(sedíme na turka, ruce naznačují parohy, otáčíme hlavou do stran)

aby se ti zalíbila kamizolka zelená.

(sedíme na turka, ruce pod bradu, úklony hlavou do stran)

aby se ti zalíbila kamizolka zelená.

(sedíme na turka, ruce v bok, otáčíme se do stran)

Počkej na mě, mé srdce,

(sedíme na turka, ruce na kolenou, úklony hlavou do stran)

zastřelím ti zajíce,

(sedíme na turka, ruce naznačují parohy, otáčíme hlavou do stran)

aby se ti zalíbila myslivecká čepice.

(sedíme na turka, ruce pod bradu, úklony hlavou do stran)

aby se ti zalíbila myslivecká čepice.

(sedíme na turka, ruce v bok, otáčíme se do stran)

Ref: Holka modrooká nesedávej u potoka

holka modrooká, nesedávej tam.

(tleskáme do rytmu)

V potoce se voda točí, podemele tvoje oči

(točíme se kolem své osy, ruce do strany)

holka modrooká nesedávej tam.

(tleskáme do rytmu)

ref. Stejně

V potoce je velká voda vezme-li tě, bude škoda

(naznačujeme rukama velké vlny nohou)

holka modrooká nesedávej tam.

(tleskáme do rytmu)

ref

V potoce je hastrmánek, zatahá tě za copánek

(chodíme na místě, dáváme vysoko kolena)

holka modrooká nesedávej tam.

(tleskáme do rytmu)

ref Stejně

V potoce se voda točí, podemele tvoje oči
(*točíme se kolem své osy, ruce do strany*)

holka modrooká, nesedávej tam.
(*tleskáme do rytmu*)

ref
V potoce je hastrmánek, zatahá tě za copánek
(*chodíme na místě, dáváme vysoko kolena*)

holka modrooká, nesedávej tam.
(*tleskáme do rytmu*)

Šla Nanyňka do zelí, do zelí, do zelí,
(*dáme ruce v bok, 4 x úkrok do strany*)

natrhala lupení, lupeníčka.
(*dáme ruce v bok, 4 úkroky do strany nazpět*)

Přišel za ní Pepíček,
(*dáme ruce v bok, otočíme se kolem své osy*)

pošlapal jí košíček.
(*dáme ruce v bok, otočíme se kolem své osy na druhou stranu*)

Ty, ty, ty, ty, ty, ty,
(*poskakujeme*)

ty to budeš platiti.
(*zvedáme vysoko kolena a otočíme se kolem své osy*)

Já to platit nebudu, nebudu, nebudu,
(*dáme ruce v bok, 4 x úkrok do strany*)

radši se dám na vojnu, na vojničku,
(*dáme ruce v bok, 4 úkroky do strany nazpět*)

na vojnu se nedávej,
(*dáme ruce v bok, otočíme se kolem své osy*)

truc rodičům nedělej,
(*dáme ruce v bok, otočíme se kolem své osy na druhou stranu*)

udělám, udělám,
(*poskakujeme*)

na vojnu se přece dám.
(*zvedáme vysoko kolena a otočíme se kolem své osy*)

Šla Nanyňka do zelí, do zelí, do zelí,
(*dáme ruce v bok, 4 x úkrok do strany*)

natrhala lupení, lupeníčka,
(*dáme ruce v bok, 4 úkroky do strany nazpět*)

přišel na ni Pepíček,
(*dáme ruce v bok, otočíme se kolem své osy*)

rozšlapal jí košíček,
(*dáme ruce v bok, otočíme se kolem své osy na druhou stranu*)

ty ty ty, ty ty ty,
(*poskakujeme*)

ty to budeš platiti.
(*zvedáme vysoko kolena a otočíme se kolem své osy*)

Komáři se ženili,
(*dáme ruce v bok, 2 úkroky do strany*)

bzum, bzum, ženili,
(*tleskáme*)

kapky vína neměli,
(*dáme ruce v bok, 2 úkroky do strany na zpět*)

bzum, bzum, neměli.
(*tleskáme*)

Komáři se ženili, ženili, kapky vína neměli.

(dáme ruce v bok, poskakujeme z jedné nohy na druhou)

2. Přiletěl k nim slaviček, bzum, bzum, slaviček,
přines vína žejdlíček, bzum, bzum, žejdlíček.

3. Komáři se opili, bzum, bzum, opili,
až komára zabil, bzum, bzum, zabil.

4. Komár leží v komoře, bzum, bzum v komoře,
muška pláče ve dvoře, bzum, bzum, ve dvoře.

5. Neplač, muško, co ti je, bzum, bzum, co ti je,
vždyť ti komár ožije, bzum, bzum, ožije.

6. Těžké jeho ožítí, bzum, bzum, ožítí,
když je na smrt zabil, bzum, bzum, zabitý.

7. Sádlo z něho vybrali, bzum, bzum, vybrali,
za pět zlatých prodali, bzum, bzum, prodali.

Maličká su, husy pasu,

(dáme ruce v bok, 2x podřep)

tancovala bych já, až se třasu,

(dáme ruce nad hlavu, 2x otočíme se kolem své osy)

tancovala bych já, až se třasu.

(dáme ruce nad hlavu, 2x otočíme se kolem své osy na druhou stranu)

2. A že su já malušenká,

(dáme ruce v bok, 2x podřep)

přesto mě má ráda má maměnka,

(dáme ruce nad hlavu, 2x otočíme se kolem své osy)

přesto mě má ráda má maměnka.

(dáme ruce nad hlavu, 2x otočíme se kolem své osy na druhou stranu)

Dodatek

Ach synku, synku, doma-li jsi, ach synku, synku, doma-li jsi,

tatíček se ptá oral-li jsi, tatíček se ptá oral-li jsi.

(chytíme se za ruce a chodíme dokola)

Oral jsem oral ale málo, oral jsem oral ale málo,

kolečko se mi polámalo, kolečko se mi polámalo.

(motáme rukama – meleme. Na slovo „málo“ a „polámalo“ rozevřeme ruce do strany)

Když se ti zlámalo, dej ho spravit, když se ti zlámalo, dej ho spravit.

Nauč se synečku hospodařit, nauč se synečku hospodařit.

(chytíme se za ruce a chodíme dokola na druhou stranu, než jsme chodily v první sloce)

Na tý louce zelený pasou se tam jeleni,

pase je tam mysliveček v kamizolce zelený.

pase je tam mysliveček v kamizolce zelený.

Počkej na mě, má milá, zastřelím ti jelena,

aby se ti zalíbila kamizolka zelená.

aby se ti zalíbila kamizolka zelená.

Počkej na mě, mé srdce, zastřelím ti zajíce,

aby se ti zalíbila myslivecká čepice.

aby se ti zalíbila myslivecká čepice.

Šla Nanyňka do zelí, do zelí, do zelí,
natrhala lupení, lupeníčka.
Přišel za ní Pepíček, pošlapal jí košíček.
Ty, ty, ty, ty, ty, ty, ty to budeš platití.

Já to platit nebudu, nebudu, nebudu,
radši se dám na vojnu, na vojničku,
na vojnu se nedávej, truc rodičům nedělej,
udělám, udělám, na vojnu se přece dám.

Komáři se ženili, bzum, bzum, ženili,
kapky vína neměli, bzum, bzum, neměli.
Komáři se ženili, ženili, kapky vína neměli.

2. Přiletěl k nim slaviček, bzum, bzum, slaviček,
přines vína žejdlíček, bzum, bzum, žejdlíček.

3. Komáři se opili, bzum, bzum, opili,
až komára zabili, bzum, bzum, zabili.

4. Komár leží v komoře, bzum, bzum v komoře,
muška pláče ve dvoře, bzum, bzum, ve dvoře.

5. Neplač muško, co ti je, bzum, bzum, co ti je,
vždyť ti komár ožije, bzum, bzum, ožije.

6. Těžké jeho ožití, bzum, bzum, ožití,
když je na smrt zabilý, bzum, bzum, zabitý.

7. Sádlo z něho vybrali, bzum, bzum, vybrali,
za pět zlatých prodali, bzum, bzum, prodali.

Maličká su, husy pasu,
tancovala bych já, až se třasu,
tancovala bych já, až se třasu.

2. A že su já malušenká,
přesto mě má ráda má maměnka,
přesto mě má ráda má maměnka.