Šikulka

LEN ČO VSTANEM HOPSASA,

(zo vzporu drepmo výskok so vzpažením a poskoky na mieste)

UMYJEM SA DO PÁSA.

(znázorniť špliechanie vody na telo)

ŠUCHY RUKY, KRK A TVÁR,

(znázorniť umývanie rúk, tváre a krku)

VEZMEM VODY ZA POHÁR.

(v stoji spojnom predpažiť skrčmo)

UMYJEM SI KEFKOU HRAVO,

VŠETKY ZÚBKY VPRAVO, VĽAVO.

(znázorniť čistenie zubov)

ČI JE NA MNE DÁKA CHYBA?

(voľne obrat o 360 stupňov)

CELÝ DEŇ SOM AKO RYBA.

(výskok z drepu do stoja)

Cieľ: Upevniť hygienické návyky a precvičiť svalstvo celého tela.