

Cviky k uvolnění ruky, zápěstí, záprstí

Procvičování prstů před každým psaním.

Ťuká, ťuká deštěk na široký deštník.

Ťuká, ťuká prstíkem,

kdo je pod tím deštníkem?

Prsty ťukají střídavě proti palci do rytmu říkanky.



*To jsem já, panenka,
točí se mi sukénka.*



Točíme rukama v zápěstí.



*Běžím, běžím k sluníčku,
osušit si sukničku.*

Točíme rukama v zápěstí
na druhou stranu.



Po skončení říkanky spustíme ruce volně vedle těla a prsty protřepeme, pak teprve bereme tužku.