

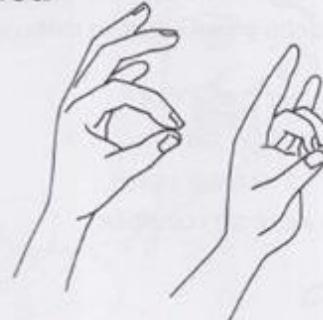
## Cvíky k uvolnění ruky, zápěstí, záprstí

Procvičování prstů před každým psaním.

*Čuká, čuká deštík na široký deštník.*

*Čuká, čuká prstíkem,  
kdo je pod tím deštníkem?*

Prsty čukají 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 spusťme ruce volně vedle těla a prsty protřepeme, pak teprve bereme tužku.