

## ■ PŘÍKLADY PŘÍPRAVNÝCH A GRAFOMOTORICKÝCH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

Pro rozevření je důležitý pohyb, ne slova básniček. Proto je neučíme, ale používáme jen motivačně. Cvičení provádíme vždy na obě ruce.

### HRAJEME SI S PRSTY

**Ročník:** 1.–2.

**Cíl:** příprava ruky na psaní (uvolnění kloubů ruky a aktivace svalů ruky), rozvoj jemné motoriky, trénování mechanické, logické i pohybové paměti, osvojení správné hygieny psaní

**Pomůcky:** žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

**Předmět:** psaní

Ve stoji:

- kroužení celými pažemi,
- kroužení zápěstím,
- předpažit (upažit), klopení a vztyčování rukou, odchylování vpravo–vlevo,
- prsty kmitají a naznačují padání sněhu či listí – pohyb celého těla ze stoje do dřepu.

V sedě:

- hraní na klavír (pohyb prstů na lavici),
- k palci přitiskneme střídavě malíček, prsteníček, prostředníček a ukazováček téže ruky,
- střídavě prsty stiskneme v pěst a rozevřeme dlaň, opakujeme,
- postavíme proti sobě ruce s rozevřenými dlaněmi a procvičujeme prsty:
  - tiskneme prsty proti sobě,
  - postupně prsty jednotlivě uvolňujeme, oddalujeme,
  - protilehlé prsty na sebe vždy lehce poklepou,
  - všechny prsty na sebe najednou tlačí a přepínají se (prohýbají se),
- nakonec ruce „vytřepeme“.

### PŘÍKLADY BÁSNIČEK S POHYBEM:

#### *Moje prsty*

*Všechny moje prsty*

*schovaly se v hrsti,*

postupně prsty svíráme v pěst

*spočítám je hned:*

*jedna, dva, tři, čtyři, pět.*

postupně prsty opět vztyčujeme

#### *Takhle sedím ve škole*

*Pozor, milí prvňáci,*

*připravte se na práci.*

*Sešit mírně nakloníme,*

*pak se rovně posadíme.*

*Narovnáme záda,*

*záda budou ráda.*

*Levá, pravá, z rukou stříška,*

*vejde se tam pampeliška.*

*A co hlava, jak ji dáš?*

*Hlavu pěkně narovnáš.*

*Nohy opři do podlahy,*

*ať máš krásné čisté tahy.*

*A s lehkostí motýlí*

*písmenko máš za chvíli.*