**UVOLŇOVACÍ CVIKY**

Vhodné jsou především krouživé pohyby. Důkladně dbáme na to, aby pohyb vycházel z té části paže, kterou procvičujeme (ramenní, loketní kloub či zápěstí). Při cvičení můžeme využít různé předměty, např. dřevěnou tyč, šátek, provaz, laso, obruč apod. Cvičení doprovázíme vhodnými říkankami, které dítě motivují a napomáhají plynulému rytmickému pohybu.

* **RAMENNÍ KLOUB**

\* krouživé pohyby natažené nebo mírně pokrčené ruky (nejlépe vestoje) – mlýnské kolo (možno s rytmizací „Kolo kolo mlýnské za čtyři rýnské…“)

\* nápodoba míchání vařečkou v hrnci, točení kávomlýnku

\* kreslení ležatých osmiček do vzduchu (jednou rukou, druhou rukou, spojenýma oběma rukama)

\* plácání celou rukou (shora dolů, do stran) – napodobování driblování s míčem

\* tleskání nataženýma rukama - zobák čápa

\* dirigování celýma rukama

\* kreslení před tělem ve vzduchu (sluníčko, domeček, vlny, kreslení čar)

\* kymácení vzpažených rukou do stran (větve stromu se ve větru kymácejí)

\* nápodoba plavání (např. styl prsa, kraul)

\* nápodoba pohybu křídel – dítě se chytí za rameno a krouží celou paží (např. vrána)

* **LOKETNÍ KLOUB**

\* krouživé pohyby předloktí (je-li to pro dítě obtížné, přidržíme zpočátku dítě pod ramenem)

\* nápodoba dirigování pouze předloktím

* **ZÁPĚSTÍ**

\* krouživé pohyby zápěstím - jednou rukou, střídavě, oběma rukama, oběma směry (ruce mohou být natažené i pokrčené, pohyb vychází pouze ze zápěstí)

\* mávání dlaněmi různými směry (odhánění komára, vějíř, mávání šátkem, „zajíc stříhá ušima“); plácání dlaněmi – bubnování na buben, driblování míčem

\* „mytí“ rukou

\* nápodoba hlazení (hlavičky dítěte, míče apod.)

\* „dalekohled“ z prstů – otáčením v zápěstí jej „zaostřujeme“

\* mačkání gumového míčku mezi dlaněmi sevřenými v pěsti, střídání napětí a uvolnění; motání klubíčka, „navíjení nitě“

\* ťukání nataženými prsty o podložku (jedním i více prsty)

* **PRSTY**

\* nápodoba hry na klavír, flétnu, kytaru

\* kmitání prsty – poletuje sníh, prší

\* hry s prstíky – „panáčci“ se zdraví, uklánějí, setkávají (prsty téže ruky, obou rukou navzájem); kroužení jednotlivými prsty, „kreslení“ kruhů ukazováčkem

\* napodobování pohybu nůžek

\* roztahování a zatahování prstů – kocouří drápy

\* postupné rozevírání prstů jedné ruky – „rozkvétá kytička“

\* vytváření obrazců pomocí prstů – dalekohled, kukátko, kroužek, okýnko, „strouhání mrkvičky“, „dlouhý nos“,…

\* luskání prsty

\* ťukání prsty o podložku – zobe kuřátko, nápodoba solení, drobení

*Zdroj: KOZELSKÁ, Barbora. Hraním ke psaní. 2019*