

### Uvolňování zápěstí:

- krouživé pohyby zápěstím – v jakékoli poloze, provádíme jednou rukou, oběma, střídavě, jedním směrem, oběma směry, ruce mohou být natažené i pokrčené, např. mlýnek,

#### **Motivační říkadlo ke cviku:**

##### **Mlýnek**

Mele mlýnek na potoce, mele mlýnek na řece.

- mávání dlaní různými směry v různých polohách, např. vějíř, odháníme komára, máváme šátkem, zajíc stříhá ušima,

#### **Motivační říkadlo ke cviku:**

##### **Zajíc**

Zajíčku v lesíčku, copak děláš?  
Běhávám, skákávám, tuhle mne máš.  
Zajíčku v lesíčku, copak to jíš?  
Sladoučkou mrkvičku, však ty to víš.

*ruce položíme na hlavu, dlaně jsou uši,  
máváme střídavě, stejným směrem*

- driblování, např. při hře s míčem,
- plácání dlaněmi, např. bubnování – ve směru nahoru a dolů na bubínek, sednout si na zem, před sebe dát židličku, která představuje bubínek a na ten plácát dlaněmi, zápěstí zůstává položené na židličce, pokud zvedáme celou ruku, uvolňujeme také ramenní kloub,
- krouživý pohyb rukou, např. mytí rukou,

#### **Motivační říkadlo ke cviku:**

##### **Ruce**

To jsou prsty, to jsou dlaně,  
mýdlo s vodou patří na ně.  
A po mýdle dobré jídlo  
a po jídle zase mýdlo.

*provádět pohyb jako při mytí rukou  
jedna ruka hladí střídavě hřbet ruky druhé  
pohyb k ústům, prsty drží špetku  
opět pohyb jako při mytí rukou*

- přetáčení dlaní, např. šroubování – můžeme zkusit s nářadím, poté si děti pohyb lépe vybaví, přetáčíme v zápěstí, jako když šroubujeme,

#### **Motivační říkadlo ke cviku:**

##### **Šroubek**

Já jsem malý šroubek,  
vyvrtám si vroubek.  
Já jsem malý šroubeček,  
vyvrtám si vroubeček.

*přetáčení pravou rukou*

*přetáčení levou rukou*

- otevření dlaní, např. mistička, hnízdo z otevřených dlaní,

#### **Motivační říkadlo ke cviku:**

##### **Domeček**

Byl jeden domeček,  
v tom domečku stoleček.  
Na stolečku mistička  
a v mističce vodička.

*stoj, rukama znázorníme stříšku domu  
rukama znázorníme stůl  
dlaněmi vytvoříme mističku  
z mističky se napijeme*

- sevření dlaní, např. makovice, květ – ten se může postupně rozvíjet,