

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TUŽKY

Důležité je správné sezení - pokud se na dítě podíváme z boku, vidíme, že dítě sedí **celým zadečkem na židli**. Koleno svírá úhel **90°** (paty jsou pod koleny) a **chodidla se plnou plochou dotýkají podlahy**.

Dříve, než začneme se správným úchopem tužky, ujistíme se, že má dítě **dostatečně rozvinutou jemnou motoriku**.

ÚCHOP LŽÍCE - svou pozornost obraťme na úchop lžice. Pokud dítě v pěti letech stále „bagruje“, tj. **drží lžici shora v dlani, či jiným nestandardním způsobem, začneme důsledně lpět na správném úchopu lžice, což je základem mimo jiné i pro správný úchop tužky**.

Ujistěte se, že pastelky, tužky a jiné psací náčiní má **kvalitní tuhu**, která zanechává **silnou, výraznou stopu. Dítě není nuceno na pastelku tlačit!**

Také při fixaci správného úchopu se **nedoporučují voskovky**, které jsou příliš krátké. Nešetřete na pastelkách a takové, které mají méně než cca 10cm, vyhodíme. Je důležité, aby **tužka přesahovala přes ruku a nekončila v dlani**.

Nepoužívejte ani **násadky na prodloužení pastelky**, zatěžují konec tužky a táhnou tužku dolů. Opět to dítě nutí k nesprávnému způsobu držení.

Do začátku jsou vhodné **silnější (trojhranné) pastelky**. Není to však pravidlo, každé dítě je jiné a někomu se příliš tlusté pastelky můžou držet špatně. Trojhranné pastelky automaticky správný úchop **nezaručí**. Vhodné je nejprve kreslit na velký formát.

Při správném držení tužky můžeme ukazováčkem lehce na tužku poklepat (jako když slepička zobe zrní). Důležitá je i **výška držení**, ta by měla být **2cm** od hrotu tužky.

Při správném úchopu **hrot tužky směřuje k rameni. Celá ruka, zápěstí i paže je uvolněná**.

Prostředníček supluje postýlku, do které uložíme tužku (místo tužky si dosadíte dle preferencí dítěte např. oblíbené pohádkové bytosti). **Ukazováček je polštářkem a palec peřinkou, který tužku přikryje**.

Vnímavé děti se ptají, proč je polštářek na hlavě a ne pod hlavou.

Tužku položíme na stůl před dítě. **Tužku uchopíme dvěma prsty** (palcem a ukazováčkem) cca tři cm od hrotu. **Druhou rukou tužku uchopíme za druhý konec a otočíme ji**. Správný úchop je na světě.

Chytni tužku za hlavou a udělej houpy hou.

Tužku jednoduše **vsuneme do špetky**.

Byl jeden had, do díry spad.

Vylezl z ní lehce ven, díval se na krásný den.

Tužka leží na stole, chytíme ji **dvěma prsty** (ukazovákem a palcem) a **prostředníkem ji podepřeme**.

Palec a ukazovák tužku svírá, prostředník ji podpírá.

Pokud prsteníček a malíček „utíkají, kam nemají“, můžete pod ně dítěti vsunout papírový kapesníček nebo vatový tamponěk.

Uvolňující cviky a cviky na procvičení prstíků

Všechny moje prsty, schovaly se v hrsti.

Spočítám je všechny hned: 1,2,3,4,5.

Ježek dupe, dup, dup, dup,

Myška cupe, cup, cup, cup.

Káče ťape, ťap, ťap, ťap,

Mlýnek klape, klap, klap klap.

(Ruka leží na stole, na každé slovo se zvedá jeden prst a ťukne do stolu.

Začínáme od palce, časem mohou děti ťukat sudé řádky od malíčku).

Ťuká, ťuká dešťík, *(prsty ťukáme do dlaně)*

na široky deštník. *(rukama obkroužíme střechu deštníku)*

Ťuká, ťuká prstíkem, *(klepeme rukou jako na dveře)*

kdo je pod tím deštníkem? *(rukama vytvoříme dalekohled a díváme se)*

To jsem já, panenka *(ukazováčkem ukážeme na sebe)*

točí se mi sukénka. *(rukama naznačíme sukni a točíme se dokola)*

Běžím, běžím k sluníčku, *(běžíme na místě a děláme velký kruh rukama)*

osušit si sukničku. *(otřepeme vodu z rukou)*

Motám, motám, klubičko, podívej se, babičko.

Vařím, vařím kašičku, na zeleném rendlíčku.

(Rytmičky odříkáváme říkadlo a zároveň ve stoje provádíme pohyb znázorňující motání klubička postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).

Vezmi palec, ukazovák,

Zob,zob a máš zobák.

Do zobáčku tužku dáme,

Prostředníčkem podpíráme.

Pohybové básničky

Když já se vytáhnou, *(stoupneme si na špičky)*
až ke sluníčku dosáhnou. *(natáhneme ruce ke sluníčku)*
Když já se skrčím, *(sedneme si do dřepu)*
do výšky skočím. *(vyskočíme)*
Když já si lehnu, *(lehnete si)*
ani se nehnu. *(ležíme bez pohybu)*

Každá ručka má prstíčky, zavřeme je do pěstičky.

Bum, bum na vrátka, to je krátká pohádka.

Prstíčky si spolu hrají, mnoho práce nadělají.

Bum, bum na vrátka, to je krátká pohádka.

Nožičky my taky máme, pěkně s nimi zadupáme.

Dup, dup, před vrátky, to je konec pohádky.

Hlava, ramena, kolena, palce, *(ukazujeme dle slov říkanky)*
kolena, palce, kolena, palce,
hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.

Malý brouček spinkal v trávě, *(jsme ve dřepu a spíme)*
probudil se dneska právě. *(stoupneme si a protahujeme se)*
Protáhl si nožičky, *(protahujeme si nožičky)*
hlavičku i ručičky. *(protahujeme si hlavičku i ručičky)*
Na nohy vzal bačkorky, *(ukazujeme na nožičky)*
a utíkal do školky *(běháme po prostoru nebo na místě)*

(už se na vás, milé děti, moc tešíme ☺)