**Správný úchop**

Kreslení není jenom hra, ale také zábavná a nenásilná forma přípravy na školu. Již asi dvouleté dítě je schopné správně držet tužku. Již v tomto věku bychom si měli všímat, jak ji drží a vést ho ke správnému úchopu. **Základem je držení tužky mezi palcem a prostředníčkem. Ukazovák má funkci přítlačnou** – pouze tužku shora přidržuje a nemá být prohnutý. Vlastně by nám ke kreslení i psaní měly stačit jen dva prsty. Celá ruka se má jen zlehka dotýkat papíru – a to pouze malíčkem, aby při psaní mohla volně posouvat. Osa tužky či pera má u praváka směřovat k pravému rameni, u leváka k levému. Nácvik můžeme podpořit užitím trojhranné tužky.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Uvolňovací cvičení:**

Při kreslení a zvláště při psaní je zapojeno mnoho svalů. Jejich nadměrné zatížení způsobuje únavu, která se přenáší na celý organismus. Proto je vhodné provádět u předškolních dětí i u mladších žáků před kreslením, nebo psaním uvolňovací cvičení. Pro větší zábavnost lze využít básničku, která uvolňovací cvičení doprovází.

Uvolnění ramenního kloubu:

* **Byl překrásný jarní den,**

**slunce jasně svítilo,**

**a tak jsem si vyšel ven,**

**moc se mi to líbilo.** (nové)

Pochodujeme na místě a pohybujeme pažemi jako voják.

Uvolnění zápěstního a loketního kloubu:

* **Když jsem potkal ježečka,**

**do klubíčka schoulil se.**

**Kutálel se, kutálel,**

**a přitom se smál.**

**Vtom připlula velká mračna,**

**sluníčko se schovalo.**

**Spustila se bouře strašná,**

 **právě pršet začalo**. (nové)

„Klubíčko“ – krouživé pohyby dlaní . „Kutálel“ - vodorovné točení rukama

„Mraky“ – provádíme krouživé pohyby dlaní v zápěstí s předpaženými pažemi.

Procvičení a uvolnění prstů:

* **Kočička mňouká,**

**kolem se kouká,**

**na mě se dívá,**

**ouškama kývá.**

**Kočičko, mňoukej,**

**kolem se koukej,**

**na mě se dívej,**

**ouškama kývej.** (děti již znají)

Ukazovák a malíček se vztyčí, koneček palce se spojí s konečky prsteníku a prostředníku, ruka se otáčí ze strany na stranu, potom se malíček a ukazovák několikrát ohnou a narovnají - podle říkanky.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Použitá literatura: Veršované kresbičky pro kluky a holčičky- Romana Suchá

 Říkáme si s dětmi- Logopedické hříčky – František Synek