

## 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 rytmičací „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 klubička, „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 – „panáčky“ 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 apod.
- „Strouhání mrkvičky“, „dlouhý nos“
- Luskání prsty
- Ťukání prsty o podložku – zobe kuřátko
- Nápodoba solení, drobení