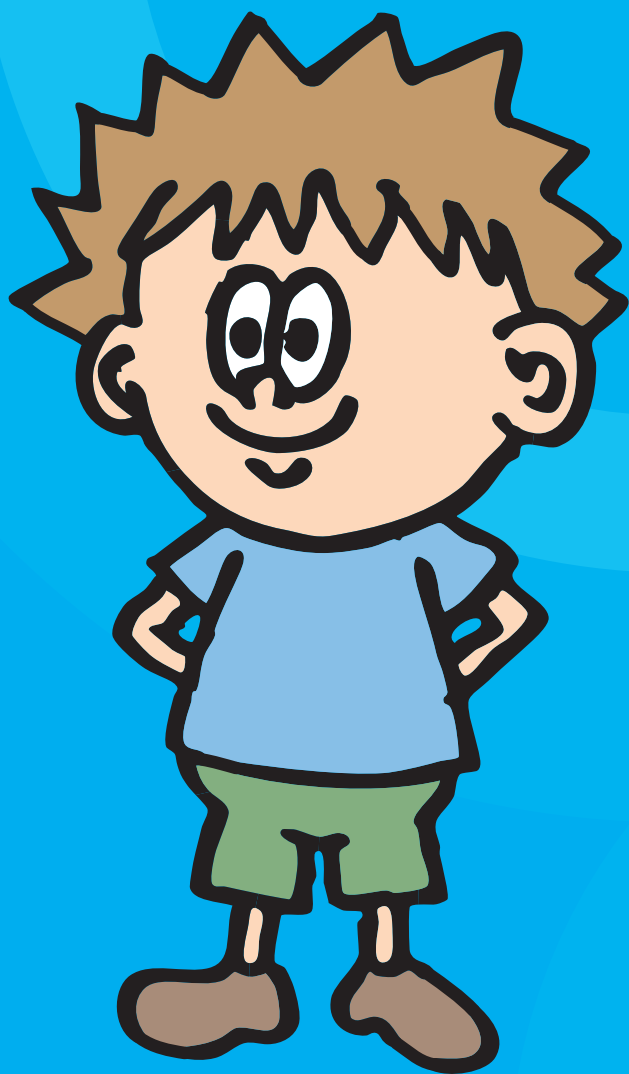


PSANI



METODIKA
VHODNÝCH
CVIČENÍ PRO
UVOLNĚNÍ
RUKY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.

ÚVOD

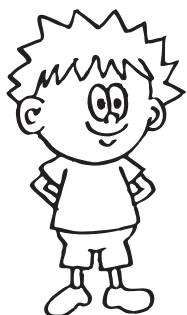
Cvičení pro uvolnění ruky jsou určeny pro vzdělávání žáků v základní škole speciální a plně respektují individuální potřeby této cílové skupiny. Svým tématem zpracování a koncepcí nabízí učitelům metodický postup a hrové náměty pro rozvoj předpisemných a grafických dovedností.

Přejeme žákům i učitelům základních škol speciálních, aby se jim vytvořené pracovní a metodické materiály líbily, a práce s nimi přinášela úspěchy.

Kolektiv autorek

OBSAH

Význam provádění uvolňovacích cvičení	3
Cvičení pro uvolnění ruky a prstů	4
Cvičení pro uvolnění ruky prováděná v pískovničce	19
Cvičení pro uvolnění ruky prováděná na tabuli	29
Cvičení pro uvolnění ruky prováděná na archu balicího papíru	40
Cvičení pro uvolnění ruky prováděné na psacím stole	50
Použité a doporučené zdroje	60

**VÝZNAM PROVÁDĚNÍ UVOLŇOVACÍCH CVIČENÍ**

Zvládnutí techniky uvolněné ruky má mimořádný význam pro vlastní budoucí psaní žáků. Na samém počátku je nutné, aby žák za pomoci vhodných cvičení a motivačních činitelů zvládl základní uvolňovací cviky. Uvolněnost ruky při psaní významnou měrou ovlivňuje samostatnou schopnost psát a grafický výkon žáka.

Vhodné zásady práce s žáky při provádění uvolňovacích cviků:

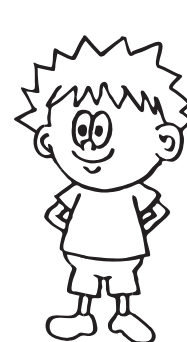
- uvolňovací cviky volíme s ohledem na možnosti, dovednosti a schopnosti žáka;
- uvolňovací cviky nabízíme, nikdy do nich nenutíme;
- uvolňovací cviky skončíme, jakmile žák o ně ztratí zájem;
- žákovi musíme pohyb či uvolňovací cvik názorně ukázat (předvést), popsat;
- nikdy nečekáme perfektní výkon a provedení uvolňovacího cviku, ale sledujeme, zda se postupně mění provedení k lepšímu;
- pokud bude žák zvládat jednoduchou variantu úkolu, můžeme přistoupit k těžšímu úkolu, ale ne o moc;
- při uvolňovacích cvicích vždy využíváme vhodnou motivaci, verbální a fyzické vedení (tzn., že žáka lehce uchopíme za ruku či paži, fyzicky mu pomáháme provést uvolňovací cvik);
- vhodné je, aby pohyb uvolňovacího cviku byl vázán např. na situaci nebo konkrétní obrázek.

Doporučená posloupnost provádění uvolňovacích cviků:

Doporučená posloupnost provádění uvolňovacích cviků vychází z ověřené pedagogické praxe. Žákům v základní škole speciální nejčastěji vyhovuje následná posloupnost provádění uvolňovacích cviků:

- uvolňovací cviky prováděné v pískovničce,
- uvolňovací cviky prováděné na tabuli,
- uvolňovací cviky prováděné na archu balicího papíru,
- uvolňovací cviky prováděné na psacím stole.

Výše uvedená posloupnost je pouze doporučená. Je možné místo provádění uvolňovacích cviků libovolně kombinovat v závislosti na individuálních potřebách a možnostech žáka.



CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ RUKY A PRSTŮ

Pro uvolněnost svalstva ruky a prstů je vhodné využívat různá cvičení, která pozitivně ovlivňují uvolnění svalstva ruky, předloktí, zápěstí a prstů. Tato cvičení dále napomáhají k rozvoji koordinace pohybů, představivosti, smyslového vnímání, pozornosti.

Cvičení pro uvolnění ruky by měla být motivována náměty ze skutečnosti, která je žákům blízká, a provázena říkankami nebo písničkami. Vhodné jsou např. tyto aktivity:

- ze zaťaté pěsti vystrkování prstů po jednom,
- ze zaťaté pěsti trčení všech prstů (kočičí drápy),
- napjaté prsty těsně vedle sebe rozevírat (vějíř),
- spojování párových prstů rukou ve střechu,
- podávání a přijímání malých míčků,
- chůze prstů po lavici (desce stolu) vpřed a vzad,
- šplhání prstů po stěně nahoru a dolů,
- prstové hry apod.

Dalšími vhodnými aktivitami jsou hrové činnosti, jejichž náměty vycházejí z vlastní praxe speciálních pedagogů v základní škole speciální.

Název cviku: Mávání na včeličky

Obsah: Uvolňovací cvik mávání paží

Pomůcky: –

Motivace: Říkanka „Mávám, mávám“

Mávám, mávám na včeličky,

mávám, mávám na dětičky.

Mávám, mávám, bzum, bzum, bzum,

nezbořte nám dům. (Z praxe)

Metodický postup:

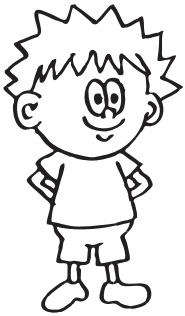
- Motivací je říkanka „Mávám, mávám.“
- Žákovi předvedeme a popíšeme správnou techniku uvolňovacího cviku – napodobování mávání. Ruce vzpažíme vzhůru, zapojíme dlaně.
- Spolu s žákem procvičíme techniku uvolňovacího cviku.
- Po zaškolení se žák pokouší mávat samostatně.
- Během činnosti žáka motivujeme, povzbuzujeme, chválíme.
- Po mávání zařadíme vytřepání – uvolnění celé paže, ruce jsou podél těla.
- Hodnocení – společně s žákem zhodnotíme výsledek činnosti.

Další varianta činnosti:

Pokud dítě bude činnost zvládat, můžeme zvolit další varianty. Vhodné je, aby se uvolňovací cvik vázal na určitou situaci, byl dostatečně motivován. Ve školním prostředí doporučujeme vycházet z ročního období – podzim, zima, jaro, léto.

Pro další varianty uvolňovacího cviku mávání paží doporučujeme napodobovat tyto přirozené pohyby paží:

- křídla,
- kyvadlo,
- plavání,
- věšení prádla,
- foukání větru na větve stromu.



CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ RUKY A PRSTŮ

Název cviku: Na motýly

Obsah: Uvolňovací cvik mávání paží

Pomůcky: –

Motivace: Říkanka J. Čarky „Motýli“

*Nejdřív letí bělásek, za ním letěl žluťásek,
poslední byl modrásek.*

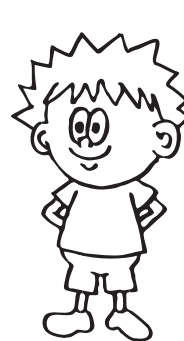
*Zavolala babočka na přítele otakárka, zdali na ni nepočká.
To vám bylo motýlků za chvíličku, za chvílku.*

Metodický postup:

- Motivací je říkanka „Motýli.“
- Žákovi předvedeme a popíšeme správnou techniku uvolňovacího cviku – napodobování mávání.
- Spolu s žákem procvičíme techniku uvolňovacího cviku.
- Po zaškolení se žák pokouší mávat celými pažemi samostatně.
- Během činnosti žáka motivujeme, povzbuzujeme, chválíme.
- Po mávání zařadíme vytřepání – uvolnění celé paže, ruce jsou podél těla.
- Hodnocení – společně s žákem zhodnotíme výsledek činnosti.

Další varianta činnosti:

Další variantou je mávání křídly na pomalou x rychlou hudbu. Vhodné je uvolňovací cvik spojit i s hrubou motorikou – chůzí, popř. jízdou na mechanickém vozíku s asistencí dospělé osoby.



CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ RUKY A PRSTŮ

Název cviku: Kolo, kolo

Obsah: Uvolňovací cvik kroužení paží

Pomůcky: –

Motivace: Říkanka „Kolo, kolo mlýnský“

Kolo, kolo mlýnský, za čtyři rýnský.

kolo se nám polámalo,

mnoho škody nadělalo, udělalo bác.

Vezmeme si hoblík, pilku,

zahrajem si ještě chvilku,

až to kolo spravíme, tááákhle se zatočíme. (Lidová)

Metodický postup:

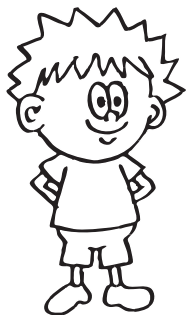
- Motivací je píseň „Kolo, kolo mlýnský.“
- Žákovi předvedeme a popíšeme správnou techniku uvolňovacího cviku – napodobování kroužení paží. Ruku vzpažíme vzhůru, imitujeme kroužení paží mlýnské kolo.
- Spolu s žákem procvičíme techniku uvolňovacího cviku – kroužení paží.
- Po zaškolení se žák pokouší samostatně či s fyzickým vedením kroužení paží s říkankou. Vhodné je paže vystřídat.
- Během činnosti žáka motivujeme, povzbuzujeme, chválíme.
- Po kroužení zařadíme vytřepání – uvolnění celé paže, ruka je podél těla.
- Hodnocení – společně s žákem zhodnotíme výsledek činnosti.

Další varianta činnosti:

Pro další varianty uvolňovacího cviku kroužení paží doporučujeme napodobovat tyto přirozené pohyby paží:

- kolo,
- malé kolo,
- větrník,
- křídélka,
- navíjení klubíčka.

Pro obměnu napodobování přirozených pohybů lze využít i lehké drobné pomůcky, jako je například šátek atd.



CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ RUKY A PRSTŮ

Název cviku: Kominíček

Obsah: Uvolňovací cvik střídání rukou

Pomůcky: –

Motivace: Říkanka „Kominíček“

Šel kominíček na půdu, aby koště vzal. (střídání rukou směrem zdola nahoru)

Šel kominíček na půdu, aby komín vymetal. (střídání rukou směrem zdola nahoru)

Kdepak jsou ty hodné děti, ty já pěkně pohladím. (prstem přivoláváme děti)

Kdepak jsou ty rozpustilé, (hrození prstem)

koštětem je vyplatím. (tleskání dlaní) (Z praxe)

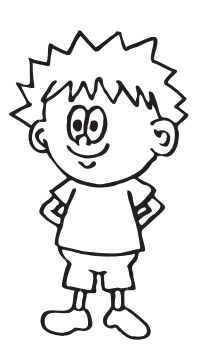
Metodický postup:

- Motivací je říkanka s pohybem „Kominíček.“
- Žákovi předvedeme a popíšeme správnou techniku uvolňovacího cviku – napodobování střídání rukou. Ruce jsou na úrovni pasu a směrem zdola nahoru imitujeme chůzi kominíka střídáním rukou, jako když se staví zeď.
- Spolu s žákem procvičíme techniku uvolňovacího cviku – střídání rukou.
- Po zaškolení se žák pokouší samostatně či s fyzickým vedením střídat ruce s říkankou. Zpočátku může žák napodobovat jen střídání rukou, pokud uvolňovací cvik zvládne, můžeme zařadit imitaci pohybů celé říkanky.
- Během činnosti žáka motivujeme, povzbuzujeme, chválíme.
- Po dokončení uvolňovacího cviku zařadíme vytřepání – uvolnění paží, ruce jsou podél těla.
- Hodnocení – společně s žákem zhodnotíme výsledek činnosti.

Další varianta činnosti:

Pro další varianty uvolňovacího cviku střídání rukou doporučujeme napodobovat tyto přirozené pohyby paží:

- pes prosí,
- stavíme zeď,
- malý mlýnek.



CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ RUKY A PRSTŮ

Název cviku: Zvedneme ruce

Obsah: Uvolňovací cvik na uvolnění dlaně

Pomůcky: –

Motivace: Říkanka „Zvedneme ruce“

Zvedneme ruce, zamáváme, (napodobujeme pohyby říkanky).

Zvedneme ruce, zatleskáme.

Zvedneme ruce, zamícháme.

Zvedneme ruce, zatukáme. (Z praxe)

Metodický postup:

- Motivací je říkanka s pohybem „Zvedneme ruce.“
- Žákovi předvedeme a popíšeme správnou techniku uvolňovacího cviku – napodobování pohyby dlaní.
- Ruce má žák položené např. na lavici, polštáři či jiné podložce. Po verbální výzvě „Zvedneme ruce, ...“ a předvedení žák napodobí pohyb dlaně – mávání, tleskání, míchání vařečkou či rukou, tukaní prstem do druhé dlaně či o stůl.
- Spolu s žákem procvičíme techniku uvolňovacího cviku – napodobování pohyby dlaní. Využíváme názorného předvedení.
- Po zaškolení se žák pokouší samostatně či s fyzickým vedením napodobovat pohyby dlaní.
- Během činnosti žáka motivujeme, povzbuzujeme, chválíme.
- Po dokončení uvolňovacího cviku zařadíme vytřepání – uvolnění paží, ruce jsou podél těla.
- Hodnocení – společně s žákem zhodnotíme výsledek činnosti.

Další varianta činnosti:

Pro další varianty uvolňovacího cviku zaměřeného na napodobování pohybů dlaní doporučujeme napodobovat tyto přirozené pohyby:

- pápá,
- tleskání,
- zavírání a otvírání ruky,
- lámání větve,
- miska, květ, věž z rukou.

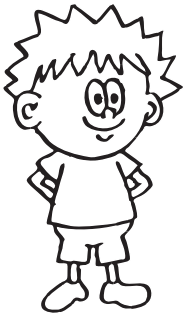
Velice osvědčeným cvičením pro napodobování pohybů dlaní je imitace pohybů k říkance „Domeček“:

Byl jednou jeden domeček, (dlaně znázorní stříšku, prsty se dotýkají, zápěstí nejsou spojena) v tom domečku stoleček. (dlaně znázorní stoleček, jedna ruka imituje nohu stolu, druhá desku stolu)

Na stolečku mistička, (dlaně znázorní mističku spojením)

v té mističce vodička. (dlaně znázorní vodičku vlnkovými pohyby)

V té vodiče rybička. (překřížené dlaně v zápěstí znázorní ocas ryby) (Lidová)



CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ RUKY A PRSTŮ

Název cviku: Zamykám, zamykám les

Obsah: Uvolňovací cvik pro uvolnění prstů a paží

Pomůcky: –

Motivace: Říkanka „Zamykám, zamykám les“

Zamykám, zamykám les, (imitace pohybů zamykání)

aby sem nikdo nevez,

ani dědek, ani bába, ani kočka, ani pes.

Vleze-li sem dědek, ať je z něj dudek. (imitace pohybů čarování)

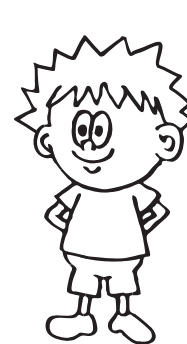
Vleze-li sem bába, ať je z ní žába. (imitace pohybů čarování) (Lidová)

Metodický postup:

- Motivací je říkanka „Zamykám, zamykám les.“
- Žákovi předvedeme a popíšeme správnou techniku uvolňovacího cviku – imitaci pohybů při zamykání a čarování. Vystřídají se obě ruce. Využíváme fyzické a verbální vedení při provádění hry.
- Spolu s žákem procvičíme techniku uvolňovacího cviku.
- Po zaškolení se žák pokouší imitovat pohyby samostatně.
- Během činnosti žáka motivujeme, povzbuzujeme, chválíme.
- Na závěr zařadíme vytřepání – uvolnění celé paže, ruce jsou podél těla.
- Hodnocení – společně s žákem zhodnotíme výsledek činnosti.

Další varianta činnosti:

Text říkanky můžeme libovolně upravovat podle aktuálních zážitků žáků.



CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ RUKY A PRSTŮ

Název cviku: Vrabčáci

Obsah: Uvolňovací cvik na uvolnění prstů

Pomůcky: –

Motivace: Říkanka „Ptačí popěvky“

Típ, típ, típ, vrabec vrabce štíp. (Ukazovák a palec svým spojením představují zobák vrabce, svým otvíráním a zavíráním znázorňují típání a štípání zobákem).

Poprali se na keříčku, vytrhli si po peříčku. (Prsty představují vytrhávání peříčka).

Típ, típ, típ, vrabec vrabce štíp. (Ukazovák a palec svým spojením představují zobák vrabce, svým otvíráním a zavíráním znázorňují típání a štípání zobákem) (Lidová)

Metodický postup:

- Motivací je říkanka s pohybem „Ptačí popěvky.“
- Žákovi předvedeme a popíšeme správnou techniku uvolňovacího cviku – napodobování pohybů prstů. Z počátku je vhodné cvik provádět pouze na jedné ruce. Spojení ukazováku a palce představuje zobák vrabce, který típá (zpívá típ, típ), štípe druhého vrabce a vytrhává mu peříčka. Pokud žák zvládne pohyb jedné ruky, můžeme zařadit činnost obou rukou.
- Spolu s žákem procvičíme techniku uvolňovacího cviku – napodobování pohybů prstů. Využíváme názorného předvedení.
- Po zaškolení se žák pokouší samostatně či s fyzickým vedením napodobovat pohyby prstů.
- Během činnosti žáka motivujeme, povzbuzujeme, chválíme.
- Po dokončení uvolňovacího cviku zařadíme vytřepání – uvolnění paží, ruce jsou podél těla.
- Hodnocení – společně s žákem zhodnotíme výsledek činnosti.

Další varianta činnosti:

Pro další varianty uvolňovacího cviku zaměřeného na napodobování pohybů prstů doporučujeme napodobovat tyto přirozené pohyby prstů:

- hra na hudební nástroje např. na housle, trumpetu, klavír, flétnu apod.,
- imitace stříšky,
- okýnka,
- zobáček,
- vítání prstů s palcem,
- nůžky,
- pojd' blíž,
- deštník,
- zobání,
- solení,
- uždibování,
- dlouhý nos,
- drápky,
- háčky z prstů.

Pro většinu činností je vhodné využívat dětské písně a říkadla, obrázkový či fotografický materiál, hudební nástroje.