

ŘÍKANKA K NÁCVIKU SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA BĚHEM PSANÍ
U PRVNÁČKŮ A VŠECH ZAČÍNÁJÍCÍCH „PSAVCŮ“.

- Hravou formou navede děti do správné polohy celého těla potřebné pro správné psaní.
- Děti si během říkanky postupně kontrolují polohu židličky, postavení svých nohou, zad, ramen, krku, hlavy, loktů a paží, uvědomí si úchop tužky.
- Celá třída říká básničku společně, děti si samy postupně na svém sedu opravují to, co je třeba.
- Básničku říkám a předvádím spolu s dětmi. Vše ukazují tak, aby na mě dobře viděly, ideálně sedím u katedry vpředu před dětmi. Mějte připravené pero! ☺
- Říkanku i doprovodné pohyby jsem si vymyslela pro vlastní potřebu k práci s dětmi na ZŠ.
- Vhodné pro předškoláky a 1. a 2. třídu ZŠ.
- Slovo TUŽKU ve 2 sloce lze nahradit čímkoli jiným, čím právě píšete - pero, voskovka, bloček, fixy, štětec atd.
„Pero správně chytíme...“
„Štětec správně chytíme...“
- Stejně tak lze nahradit slova PO PAPIŘE slovy, na jaký podklad se právě chystáte psát, např.
„Pero běží po písance, budeme to mít hned...“
„Štětec běží po obrázku...“
„Bloček běží po podložce...“



ŘÍKANKA K NÁCVIKU SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA BĚHEM PSANÍ
U PRVNÁČKŮ A VŠECH ZAČÍNÁJÍCÍCH „PSAVCŮ“.

Děti, děti, dětičky (1),
srovnáme si židličky. (2)
Nohy si teď pohlídáme, (3)
dozadu se nedíváme. (4)
Narovnáme záda, (5)
to má hlava ráda. (6)

Poklepeme si na čepici, (7)
oba lokty (8) *na lavici,* (9)
tužku správně chytíme (10)
a nad stůl se nahneme. (11)

Tužka běží po papíře,
budeme to mít hned,
na psaní jsme připravení,
tři, dva, jedna, teď!

1. Děti sedí na svých místech, tužka i papír (pisanka) je již připravená na lavici.
2. Upravíme polohu židle, srovnáme ji směrem dopředu, přisuneme se k lavici.
3. Několikrát zadupeme střídavě oběma nohama a pak je srovnáme, nohy k sobě, kolena a špičky směřují dopředu.
4. Naznačíme otáčení dozadu a zároveň vztyčeným ukazováčkem ukazujeme „nene“.
5. Narovnáme záda, krk, hlavu, napřímíme se, hlava směřuje dopředu.
6. Obě ruce si položíme na hlavu, prsty tvoří „pavouka“ na hlavě.
7. Prsty si poklepáváme na hlavu, střídáme prsty, záda jsou rovná, krk rovný.
8. Položíme na desku lavice oba lokty, opřeme se o ně, ruce v pěst.
9. Na desku lavice pokládáme celá předloktí, dlaně na lavici.
10. Chytíme tužku, dbáme na správný úchop.
11. Lehce se nakloníme nad stůl. Obě předloktí i oba lokty leží na lavici, druhá ruka hlídá papír (pisanku), tužka je připravená na psaní.

Sloku pouze říkáme, již nic nepředvádíme,
se slovem **TEĎ** všichni začínají psát.