

## Říkanky napomáhající uvolnění zápěstí a prstů

**Naše malá kočička  
má veselá očička.  
Když se na svět kouká,  
tiše při tom mňouká.**

*Prostředník, prsteníček a palec přiložíme k sobě.  
Ukazovák a malíček napřímíme, a vytvoříme tak ouška kočičky.*

**Malý zajíc neposeda  
kamaráda svého hledá.  
Už ho našel, už ho má,  
už není sám, už jsou dva.**

*Nejdříve vytvoříme z jedné ruky zajíčka, který stříhá ušima, a následně z druhé ruky jeho kamaráda (ukazováček a prostředníček představují ouška).*

**Ťuká, ťuká deštník  
na široký deštník.  
Ťuká, ťuká prstíkem,  
kdo je pod tím deštníkem?  
To jsem já, panenka,  
točí se mi sukénka.  
Běžím, běžím k sluníčku  
osušit si sukničku.**

*Prstíky obou rukou se postupně dotýkají palce několikrát za sebou,  
na slova „To jsem já...“ točíme zápěstím,  
na slova „Běžím, běžím...“ roztáhneme obě paže do upažení a s kmitajícími prstíky zvedáme do vzpažení  
a dáváme zpět dolů do připažení.*