Básničky na rozcvičenie prstov pred písaním

Eva DZ

Ja pred každým písaním,
vždy sa pekne postavím.
(postaviť sa, vystrieť chrbátik)
Ruky treba rozcvičiť,
na písanie pripraviť. (krúženie pažami)
Od ramena cez lakeť, (krúženie ramenom, lakťom)
k dlaniam a tak prstov päť.
(krúženie zápästím a všetkými prstami)
Každý prst je dôležitý,
tak na neho nezabudni. (počítať všetky prsty)

Dažďové kvapôčky,
dostali nožičky.
Behali po plechu,
"robili neplechu."

Eva DZ

Prvý prst je ešte malý,"
druhý zlatom omotali.
Tretí dlhý ako had,
štvrtý ukazuje rád.
Piaty tučný palček,
pracuje už chlapček.
"

Eva DZ

Korálky sa roztrhali, po zemi sa rozsypali. Kde ich nájdem, kde ich mám? Všetky si ich pozbieram.Šup korálky na nitku, okrášlime Editku. Editka je malá, má korálky rada.

(rozsypeme prstami, bubnovanie prstov po lavici a potom zbierame korálky do dlane, keď „navliekame“ na nitku – pohyby zápästím)

Eva DZ

Raz sa prsty hádali, akú prácu konali.
Palec ten je silný … (kmitanie palcom)
Ukazovák pilný … (kmitanie ukazovákom)
Prostredník je najdlhší … (kmitanie prostredníkom)
Prsteník je najkrajší … (kmitanie prsteníkom)
Malíček je najmenší … (kmitanie malíčkom)
Rúčky, rúčky, ručičky, máte pekné prstíčky. (kmitanie všetkými prstíkmi)
Máte pekné dlane, zatlieskajme na ne. (potlesk)

Eva DZ

Každá rúčka má prstíčky,
(rýchle kmitanie prstami)
zovrieme ich do pästičky.
(zavretie prstov do dlane)
Zaklopeme na vrátka,
(poklopanie do lavice)
a to bola rozprávka krátka.
(potlesk)
Každá ručička mám prstíčky,
(rýchle kmitanie prstami)
zovrieme ich do pästičky.
(zavretie prstov do dlane)

Eva DZ

Bum, bum na vrátka, (poklopanie do lavice)
to je rozprávka krátka. (potlesk)
Ručičky sa spolu hrajú, (prepletanie prstíkov)
roboty sa neľakajú, (krúženie v zápästí)
bum, bum na vrátka, (poklopanie do lavice)
to je rozprávka krátka. (potlesk)

Eva DZ

Palec, ukazovák, prostredník,
prstenník, malíček, (krúžime
všetkými prstami)
to je našich pomocníkov päť.
(výskok, krúženie pažami)
Palec, ukazovák, prostredník,
prstenníček, malý prst,
(ukazujeme jednotlivo všetky
prsty)
keď ich zovriem, vznikne hrsť.
(zavretie prstov do dlane)
Čo máme v hrsti? Samé prsty!

Eva DZ

Palec cvičí hop, hop, hop
(kmitanie palcom)
a malíček skok, skok, skok.
(kmitanie malíčkom)
Ukazovák sem i tam.
(ukazovákom do ľava a do prava)
Všetky prsty cvičiť mám.
(kmitanie všetkými prstíkmi)
Ja pred každým písaním,
vždy sa pekne postavím.
(postaviť sa, vystrieť chrbátik)

"Veľká bielizeň, malá bielizeň,
slnko nám ju vybieli,
až to všetko vyperieme,
"tak budeme veselí."

Eva DZ

Ruky treba rozcvičiť,
na písanie pripraviť.
(krúženie pažami)
Od ramena cez laket',
(krúženie ramenom, lakťom)
k dlaniam a tak prstov päť.
(krúženie zápästím a
všetkými prstami)
Každý prst je dôležitý,
tak na neho nezabudni.
(počítať všetky prsty)

Eva DZ

1, 2, 3, 4, 5 (prsty oboch rúk ukazujú počet)
rozcvičíme prsty hneď.
(kmitanie prstov)
Zatočíme, zamávame
(krúženie v zápästí, zamávanie)
a písmenka do zošita ukladáme. (otrasenie rúk)
Všetky moje prsty (rýchle otváranie a zatváranie prstov)
schovali sa v hrsti. (do dlane)

Eva DZ

Pozor, žiaci prváci! (očný kontakt s učiteľom)
Čo robíme pri práci?
Zošit mierne nakloníme (nakloniť písanku)
a rovno sa posadíme. (vyrovnať chrbátik)
Oba lakte musia na lavici byť, (položiť lakte na lavicu)
nechceme predsa nosom do lavice ryť. (odmerať si vzdialenosť tváre od písanky)
A chodidlá, kde ich máš?
Na zemi ich vyrovnáš. (položiť nôžky na dlážku)