

## ИГРЕ

### Игре сортирања /разврставања/ и комбиновања /састављања/

#### **Игра 1**

Општи циљ: Учење разврставања предмета и подстицање да дете гледа у другу особу.

Циљ игре: Дете треба да погледа одраслог који држи предмет а затим да тражи сличан предмет.

Потребан материјал: четири пара једнаких предмета (на пример две сокне, две коцке, две кашике или две креде).

Четири различита предмета леже испред детета и у исто време одрасли држи исте предмете у свом крилу. Подигните један предмет и тражите од детета да потражи свој пар (можете да кажете нешто као «Дај ми сокну»). Када дете да сокну или је покаже или је погледа мора да буде награђено. Два иста предмета се затим ставе у кутију а подигне се следећи предмет.

#### **Игра 2**

Иста игра може да се примени са четири предмета и фотографијама предмета. Одрасли стави четири слике испред детета и даје му, један по један, предмет који дете мора да споји са одговарајућом сликом (уколико се то покаже као сувише тешко одрасли може да покуша само са две фотографије и два предмета и да постепено повећава број).

#### **Игра 3**

Општи циљ: Учење комбиновања предмета и подстицање да дете гледа у другу особу.

Циљ игре: Тражити два предмета која нису идентична али припадају један другом.

Потребан материјал: различити предмети који припадају један другом (нпр. шоља и тацна, панталоне и џемпер лутке, кашика и виљушка итд.). Одрасли стави два предмета која не иду заједно испред детета; одрасли држи друге предмете. Одрасли подигне један предмет; дете мора да стави предмет који му припада поред тог предмета. Наградите дете ако уради добро и опишите целу процедуру речима. Уколико дете разуме игру број предмета се може повећавати.

### **Игра «шта ми је потребно»**

Општи циљ: Побољшати интеракцију детета са другима, учити га функцији предмета.

Циљ игре: Учити га разумевању потребе друге особе и да понуди одговарајуће предмете.

Потребан материјал: марамица, џемпер, чешаљ. Ставите испред детета на сто три предмета. Покажите детету шта вам треба на невербалан начин. На пример дрхтањем му можете показати да вам је хладно и да вам је потребан џемпер. Прво гестикулирајте а онда питајте дете «Шта ми треба»? Уколико дете не реагује поново гестикулирајте, покажите на џемпер и кажите «џемпер». Исто се ради и са чешљем. Одрасли умрси своју косу и пита дете шта му треба. Полако развијајте игру помажући детету тамо где је неопходно.

Ставити чешаљ, кишобран( прскати водом ), марамицу, ципелу.

### **Игра „Чију ципелу држиш у руци“**

Општи циљ: Побољшати интеракцију детета са другима.

Циљ игре: Вежба опажања, побољшава социјализацију.

Деца седе поређана у круг. Свако изува своју једну ципелу и ставља је испред себе. У средини је наставник који удара у добош или звечком до 3.

Кад удари до 3 , деца стављају своју ципелу испред у канту или кутију. Тад наставник викне СТОП. Тада наставник извлачи једну по једну ципелу и пита чија је.

### **Игра „ Упецај своје слово“**

Циљ игре: Вежбе опажања ( памте се места потребних слова или редослед слова или геометријских фигура)

На слова која су на картонима (или геометријске фигуре ) су залепљене металне плочице. Картони су на поду. Свако дете добија штап са канапом на чијем крају је магнет. Могу се узимати појединачна слова, задата реч (група слова), геометријски облици (појединачно или по задатом низу)..

Деца се могу поделити у групе и свако добије задатак или свако појединачно.

### **Морнар сам Попај ја..**

Морнар сам Попај ја,  
Жена ми је Олива.  
Ја пијем ,ја пушим  
И Бацу рушим.  
Морнар сам Попај ја.

Игра се уз певање и прескакање затегнутог ластича, у ритму стихова које заједно певамо.

### **Луди плес**

Плесање са балонима уз промену ритма музике.Победник је пар који остане најдуже.

### **Јежолe, драголe**

Коло се креће у круг, певајући песму јежу.јеж на почетку чучи у средини кола, а касније ради све што му друга деца певају. Када се песма заврши бира се ниви јеж.

Јежолeдраголe,драги брате мој.  
Лежи јеже у орању.  
Устај јеже из орања  
Отреси се од орања.

Дигни јеже леву ногу  
Дигни јеже леву руку,  
Јеже уши нарогуши  
Па ти хватај другог брата.

## **РЕЕДУКАЦИЈА ПСИХОМОТОРИКЕ**

### **ПОЧЕТИ ОД ОНОГ ШТО ДЕТЕ ЗНА**

#### **Игре покретања и именовања делова тела**

Кретање тела по разним путањама (шемама)

#### **ХОДАЊЕ**

1. Ходање испод, около, између, у, у круг, по квадрату, преко препреке, ван, брзо, споро, великим корацима, малим корацима, на петама, на прстима, марширање, са прстима унутра или ван. Убацити разне шеме нпр. Направи 2 велика и 1 мали корак, Направи 3 брза и 3 спора корака.

2.. Покрети с подизањем:

- дижи десну руку и држи је високо
- дижи леву руку и држи је високо
- махати руком горе док хода
- махати рукама укрштањем испред тела

3. Додати разне комбинације-ходај и стави руку на раме, лакат, колено итд.

4. Правити шему кретања-десна рука и лева нога

- лева рука и десна нога

5. Ходање са кесом пасуља на глави, иза главе, на рамену

6. Ходање са бацањем и хватањем кесе са пасуљем

7. Ходање по греди

8. Ходање на конзервама

#### **Процена удаљености**

**Циљ:** Научити децу да визуелно процене даљину

Колико би корака било потребно да се стигне до столице, стола и слично?

1. Процени

2. Ходај и види да ли је твоја процена тачна

## **КОНТРОЛА ИМПУЛСИВНОСТ КРОЗ КРЕТАЊЕ И СТАЈАЊЕ**

Циљ: Нучити тело да аутоматски крене и стане са лакоћом и без напора

1. Кажемо деци Крени(исцртамо шеме на поду.Можемо круговима да означимо места где треба дете да стане)
2. Пљеснемо рукама и кажемо Стани
3. Кретање по истим шемама усложњавањем покрета
  - пљескањем рукама(може се задати и само пљескање рукама док дете седи-када кажемо крени дете пљеска до команде стоп)
  - стопала развојене па спојена
  - са покретима руку(у круг, одвојено-заједно, горе-доле, десно-лево)
  - лупкањем инструмента
  - задавањем ритма(пљесни 4 пута и стани)
  - трчање
  - скакутање

## **СЕДЕЊЕ**

1. Док је на столици или на поду подиже руке и ноге истовремено(одржавање равнотеже)
2. Седећи увија тело- коришћењем обе руке, једне руке, друге руке, у пару са другом
3. Стопала држати одвојено прво па заједно
4. Прављење кругова са рукама и са ногама истовремено
5. Руке иду горе-доле, појединачно-истовремено(заједно), десну-леву, близу-далеко, десна рука са десном ногом, лева рука са левом ногом, десна рука са левом ногом и супротно.

## **ИГРЕ**

Деца седе наспрам другог и са оба стопала скупљена добаце лопту другом, па затим левим стопалом па десним.

Исто то са рукама-обе, лева па десна .

## АКТИВНОСТИ СА БАЛОНОМ

Сврха : координација око-руке, осећај ритма, контрола импулсивности, побољшање равнотеже и пажње, телесне целовитости, латерализација

Надувати балон и у њега ставити кашику воде. Везати га за канап и закачити га за плафон да буде између висине ока и висине струка.

### 1. Ударити балон

- само десном руком
- само левом руком
- наизменично мењати руке

### 2. Ударити балон јако-слабо

- десном руком
- левом руком
- наизменично
- по шеми-2 јако-1 слабо итд., десно лево, 2 десно, 2 лево, десно, 2 лево ...

### 3. Ударати балон по ритму

### 4. Ходати са препрекама и ударати балон

### 5. Додати бројање

- 1 до 10 и назад
- по 10 до 100
- 5 до 50 и назад
- 2 до 20 и назад
- 3 до 30 и назад
- 4, 6, 8 и назад

### 6. Ударање балона даском или картоном

### 7. Ударање уза зид

### 8. Ударање разним деловима тела

### 9. Одбојка-бацање у вис прво са десном, па онда левом руком, левом ногом па десном, лактом, коленом, теменом главе итд.

## **СТАЈАЊЕ**

Држати стопало правилно са ширином рамена.

1. Покретати руке горе-доле

- рећи горе доле
- млатарати горе доле
- право горе држати и доле
- рамена горе доле

2. Покретати обе руке у десно и лево

- рећи десно лево
- истегнути преко главе
- истегнути у струку
- заокретати са стране

3. Кругови

- велики кругови који се пресецају испред тела
- мали кругови
- кругови раменима

Додати мараме овим покретима а затим ритам.

## **Стајање и савијање у струку**

1. Десно, лево

- само тело
- тело и руке испружене преко главе

2. Напред, назад

- само тело
- тело и руке испружене преко главе

3. Кругови у струку

- само тело
- тело и руке испружене преко главе

4. Додирнути врхове прстију на ногама

5. Ходати савијен у струку са савијеним коленима

## СКАКАЊЕ

1. Скакање у круг у десно
2. Скакање у круг у лево
3. Скакање на једној нози по одређеном ритму
4. Скакање на другој нози по одређеном ритму
5. Скакање са једне ноге на другу по некој шеми
6. Скакање по тракама или по обручима
7. Скакање са затвореним очима
8. Скакање у пару
9. Кроз препреке ,напред назад

Користити прибор као што су: конопцац, гума од точка, мердевине, те скакутање и скакање радити и по шеми-на, уназад, у страну, напред, ван, лево, у круговима, у, околу, право, косо, између..

Уколико дете не може самостално држати га за обе руке.

1. Дугачки скокови Направити јарак(кредом, траком, канапом, конопцем) најпре довољно узн ада се успешно прескочи, па се постепено повећава.
2. Скок горе-доле у једном кораку-Оба стопала скупљена одвајају се и додирују патос истовремено
3. Скок преко покретног циља-Померати конопцац или вијачу док једно дете скочи



**Активности за координацију око- рука , координацију покрета, употребу делова тела, визуелну пажњу, памћење, редоследа и равнотежу**

- Опрема: 1. Предмет за ударање  
2. Балон везан за канап  
3. Даске са тракама  
4. Лопта  
5. Музика или давање ритма плескањем  
6. Штап

Ставити балон или неки предмет за плафон  
- између висина рамена и очију за оне који седе  
- између висина очију и струка за оне који стоје

Поступак:

1. Удари једном руком и понови
2. Удари другом и понови
3. Удари наизменично рукама и понови
4. Удари по шеми (2 пута десном, 1 левом, д, л, д, л) Поновити шему много пута пре преласка на нову
5. Удари нежно
6. Удари снажно
7. По шемама нежно-снажно
8. Ударај са затвореним очима

### Штап

Штап је у две руке. Држи се испред тела хоризонтално. Свака рука на крај штапа. Штапови имају у размацама црвену, жуту, црну и плаву траку залепљену. Палчеви су испод штапа. Урадити активности прво седећи па у стојећем положају.

1. Удари нежно по једној траци (црвеној или жутој)
2. Додај ритам (уз музику)
3. Ударати по разним тракама
4. Ударати по траженим тракама (шеме памћења) (црвена, жута, црвена, жута)
5. <\/< по ритму
6. >\/< док причаш, рачунаш, изговараш, певаш
7. Појединац прави своје шеме и други понављају (може у пару-дете зада црвено и друго дете понавља исто)

## Котрљање лопте

Користити прво велику лопту па све мање и мање.

Деца седе на патосу и котрљају лопту са:

1. Обе руке
2. Десном руком
3. Левом руком
4. Десном ногом
5. Левом ногом

## Котрљање на столу

Откотрљај лоптицу ка појединцу који ће је зауставити са.

1. Целом руком
2. Са једним прстом
3. Одозго
4. Откотрљати је од једне руке до друге
5. Откотрљати је на разна места стола

## **Вреће са пасуљем**

Циљ ових активности је да помажу развијање:

1. Равнотеже
2. Кординације око рука
3. Кординације целог тела
4. Усмерености и свести о латерализацији
5. Памћења
6. Редоследа
7. Визуелизације (стварање менталних слика)
8. Објективног простора (Периферне свесности)
9. Свесности димензија
10. Процењивање растојања
11. Контроле кретања погледом
12. Флексибилност погледа
13. Фокусирање погледа
14. Промене погледа

## Свест о телу

1. Ставити врећу пасуља на главу и: ходати, седети, одскочити, потрчати и скочити
2. Ставити врећу пасуља на главу а другу на раме и ходај, стој на једној нози, ходај по линији
3. Стави 3 врећице на тело и ходати (напр. н а рамену, глави и руци)
4. Стави врећице на разне делове тела и нека дете обавља разне активности а да не падну вреће
5. Држати врећицу на глави што дуже

## Бацање вреће

1. Држати једну руку високо а другу ниско. Испусти врећицу из подигнуте руке. Промени руке.
2. Направити већи размак између руку. Испустити врећицу из једне у другу руку.
3. Стајати и убацивати вреће у кутије близу тела, па даље од тела-преко главе, бочно

## Бацање и хватање

1. Бацање 1 вреће у вис и хватање:
  - обема рукама
  - десном руком
  - левом руком
2. Бацање десном руком у вис и хватање по предходном редоследу
3. Бацање левом руком у вис и хватање по предходном редоследу
4. Бацање вреће у вис и пада на:
  - руку (обе, десну, леву)
  - стопало (<<)
  - главу
  - леђа
  - стомак
  - рамена
  - зглоб
  - колело
  - кук

## Колико далеко?

Бацити врећу на одређено растојање од канте. Узети лењир или парче канапа да се измери то растојање. Које растојање дете жели напр. Хоћу да буде 1 м од канте са десне стране.

1. Бацити шаком изнад рамена и достигни одређено растојање (може се означити траком). Бацити обема рукама, једном па другом.
2. Бацити до плафона

### Бацање и кретање

1. Бацати врећицу у ваздух седећи на под или столицу и у том положају је дохватити
2. Бацати врећицу у ваздух седећи на под или столицу ,устани и ухвати
3. Бацати врећицу у ваздух стојећи, окренути се и ухватити је
4. Бацати врећицу у ваздух седећи на под или столицу иза леђа, испред себе и ухвати је
5. Бацати врећицу у ваздух седећи на под или столицу испод ноге
6. Бацати врећицу у ваздух седећи на под или столицу ,пљесни по столу и онда хватати врећу

### Бацање уз пљесак

1. Бацати врећицу у ваздух, пљесни једноми ухвати врећицу( па пљесни 2,3 пут)
2. Бацати врећицу у ваздух, пљесни једном и пипни своја колена пре хватања(разне шеме смислити)

### Од тачке до тачке

Ставити 1 врећицу на под, а друге 2 на друго место. Ходати од групе врећица до друге групе. правити разне шеме.

### Дисање

Лежати на леђима. Ставити 1 врећицу на стомак а другу на груди. Када се дише покреће се стомак а не груди како ваздух улази у тело.

Дубоко се удахне. врећица се подиже и спушта када се издахне. вежбати док врећица на грудима не буде потпуно мирна.

## Схема тела

Свест о телу се остварује кроз идентификацију делова тела и целисходно кретање делова тела.

1. Делове тела научити, њихово место, функцију, однос према другим деловима тела.

Делови тела који би требало да се науче

Глава	Брада	струк	Дланови
Коса	Уста	Кукови	Прсти
Очи	Чело	Задњица	Ноге
Трепавице	Врат	Рука	Колена
Обрве	Рамена	Ручни зглоб	Глежњеви
Уши	Груди	Руке	Стопала
Нос	Леђа	Табан	Ножни прсти
Образи	стомак		Пета

2. Стати у фронтални положај и дати упутства:

„Гледај ме и слушај. Додирни делове тела које ти кажем. кажи ми шта додирујеш“

3. Питати

„Чиме видиш? гледаш?, шваћеш, једеш, чујеш?“

4. Варијанте:

А. Радити пред огледалом

Б. Додирнути делове особе која ради са дететом

В. Показати делове на лутки

Г. На слици

Д. Додирни деловима тела један предмет (лопту, зид, патос...)

Пример: Стави стопало на једну столицу, десно, лево

< Руку на <

Ђ. додиривати балон одређеним деловима тела

5. Нацртати цело тело на хамеру (дете легне)

Означавати део тела тракама

Костур

## Објективни простор

Објективни простор се може научити и доживети померањем тела или његових делова у задатим правцима. на пр. Седе на столицу деца и треба да ставе врећицу горе на сто..

Потребно је усвојити следеће појмове:

Горе-Доле	Изнад
Напред-назад	Преко
Са стране	На
Поред	Високо
Иза	Између
Са стране леђа	У средини
Близу-Далеко	Унутра

## 1. Поставити Можеш ли да се савијеш у леву страну питања

- Можеш ли да се савијеш у леву страну
- Можеш ли да се савијеш у десну страну
- Можеш ли да машеш левом руком
- Можеш ли да подигнеш лево стопало
- Можеш ли да пипнеш своје лево уво
- Можеш ли да савијеш своје десно колено
- Можеш ли да покажеш удесно
- Можеш ли да покажеш улево
- Можеш ли да покажеш напред
- Можеш ли да покажеш назад
- Можеш ли да поскочиш
- Можеш ли да се сагнеш
- Можеш ли да окренеш своје руке(стави их напреда)
- Можеш ли да окренеш своја стопала унутра
- Можеш ли да направиш 1 корак напред
- Можеш ли да направиш 2 корака уназад

## 2. Посебне инструкције

- Стани близу столице(стола)
- Стани даље од...
- Тражи се од детета да покаже поједина места и онда да оде тамо

Пример: Покажи зид најближи себи и иди до тог зида

- Утврди места појединих
- Крећи бочно кроз собу
- Дођи близу мене па иди даље

## Активности пре писања

Запамти: Рад у кратким периодима, затим поступно у дужим периодима. Ово помаже да се спречи фрустрација.

Јачина тела не показује спремност за писање. Пажња, флексибилност и контрола су кључни елементи.

### 1. Длан о длан

#### А- Употреба целе руке

- Двоје деце држе длан о длан чврсто се додирујући
- Један помера руке а други прати кретање држећи своје руке
- Покрети су- горе, доле, десно, лево, под угловима, у круговима (док се покрећу говорити појмове горе...)
- Почети са доминантном руком, па другом
- Са обема

#### Б. Поновити вежбе само са прстима(почети од кажипрста)

## 2. Додиривање-одвајање

-додир кажипрста-одвајање кажипрста

Покрети: горе-доле

Лево-десно

Под угловима

У круговима

Говори се док се ради-Прсти се сад крећу горе..

## 3. Састављање оловка ка оловци

Дете и наставник имају по 2 већа фломастера и врховима морају да се додирну , као што су се прсти додиривали. Покрети су исти као са прстима.

Стисак-хватање:

-Прво са целом шаком

-са 3 прста

-доминантном руком

-другома руком

## 4. Шкрабање

Шкрабати са обе руке, целом шаком па са 3 прста.

Опутен зглоб шаке.

Шеме основних покрета шкрабања: горе-доле, десна-лево, косо, кругови, почетак-престанак. Испунити цели простор шкрабањем.

5. Истовремено писати на 2 парчета папира-1 наставник 1 дете, па се додирну оловке. Након тога, када се извежба наставник прави 1 линију а дете 2-гу. (Ја правим хоризонталну линију), па се уводе 2 линије и теже шеме.

Табла

Шкрабање

1. Прво целом руком из рамена, лакта, па онда прсте, зглоб и шаку

2. Исшкрабај целу таблу кредом, па је избриши широким кружним покретима користећи дланове. Пратити шаре прстима

3. Повлашење правих линија

-Права линија од левог Х до десног Х

-Права линија од десног Х до левог Х

-Променити руке и исто радити

X-----X  
A\_\_\_\_\_A

4. Две руке прате(или цртају) 2 хоризонталне линије

Л.Р. \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ Д.Р

-Ставити Х на табли на нивоу очију

-Уочи Х

-Коришћењем сваке руке,по једне на свакој страни од Х повуци хоризонталну линије од средине

-Назад опет

-Понови активност и покрет неколико пута

#### 5.Вишеструке хоризонталне линије

Л:Р: \_\_\_\_\_ ДР  
\_\_\_\_\_ Х \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-Са Х на висини очију дете рашири своје руке горе и стави креду на таблу

-Коришћењем руку истовремено,повлачи хоризонталне линије ,једну испод друге

-Кретање иде од средине ван

-Кретање с поља ка унутра

-Обе руке с лева на десно

- Обе руке с десна на лево

#### 6.Вишеструке вертикалне линије

Слика

Х

-Гледати Х и почиње се од средње линије ка споља-обема рукама

-Супротно споља ка средини

-Кретање одоздо на горе

#### 7.Континуалне вертикалне линије

Слика



- Крећући обема рукама надоле нацртати вертикалну линију обема рукама
- Крећи руке на горе неколико пута
- Крећи руке супротно од замишљеног пута
- Ритмично кретање

#### 8.Једна вертикална линија једна хоризонтална

Слика

- Крећући обе руке истовремено повуци 1 вертикалну и 1 хоризонталну понављати неколико пута
- Поновити активности са промењеним рукама

#### 9.Круг

- Нацртати круг на табли у висини очију или пратити линију
- Радити то у супротном смеру
- Друга рука

#### 10.Два круга

- Са погледом на X ( у висини очији) нацртај 2 круга истовремено

X

- Стрелице показују правац у којем се руке крећу

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## 11. Квадрат

- Нацртај квадрат у висини лица на табли
- Ритмично кретање уз бројање 1,2,3,4 како се линије цртају
- Нацртај квадрат кречући руку у супротном правцу
- Промени руке

## 12. Два квадрата

- С погледом на X нацртај 2 квадрата истовремено
- Стрелице показују смер у ком се руке крећу

X

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## 13. Троугао

- С погледом на X нацртај троугао у висини очију
- Ритмичним кретањем уз бројање 1,2,3 цртају се странице
- Кретање руке у супротном смеру
- Промени руке

## 14. Повезивање форми

- У свим варијацијама тачака ,форме се замењују тачкама
- Форме могу бити сличне или различите

Слика

## 15. Тачке

- Ова се активност може радити самостално или у пару
- Тачке су размештене произвољно на табли
- Поступак-Креда на тачку,очи на следећу тачку.Довуци креду до тачке коју твоје очи гледају)
- Повуци линију до сваке тачке
- Величина тачке је велика и прогресивно се умањује

Слика

## 16.Тркач на путу

- Стави ауто на почетак пута и вози
- Може се цртати на табли и да дете између црта кредом

Слика

## 17.Тркачка стаза

- Нацртано на табли
- Стани према средини стазе
- Вози кола по стази у смеру казаљки
- Мењати смер на команду
- Променити руке

Слика

## Опуштање

Опуштање је веома битно за пажњу.Битно је да се запази следеће:

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| -љуљање главе             | -викање               |
| -уједање                  | -плакање              |
| -Ударање                  | - њихање,љуљање       |
| -Окретање главе у страну  | -мрдање               |
| -мировање                 | -репетативно понашање |
| -промене у положају       | -напетост тела        |
| -промене у брзини покрета | -промене у дисању     |
| -боја лица                |                       |

Ова понашања означавају

### Невероватно

- расположеност
- неконтролисаност
- неваљао
- несарадљив
- немотивисан
- распон кратке пажње

### Вероватније

- потреба промене активности
- визуелан стрес
- досада
- умор
- прелака активност
- претешка активност

## Релаксација

Циљ: Свест и способност да се одржи тело у опуштеном стању

### 1. Дубоко дисање – кисеоник улази у цело тело и побољшава релаксацију

Удисати кроз нос

- Задржати док се броји до 4

- Полако се издше на уста

- Поновити на 5-10 мин

### Дување у руку

- Дувати у руку детета. Науштити их да дувају у своје руке. Што је јаче дување веће је дисање.

- Дувај у перо

- Дувати и ходати

- Певати и ходати

### 2. Напетост-опуштено

Сврха: Објаснити разлику између напетог и опуштеног тела

Опуштено тело користи мање енергије за кретање и правац

- Дете лежи или на стомаку или на леђима- Стегне цело тело, опусти га, стегне 1 руку, опусти је, или неки други део тела

- Дете стоји усправно држи руке изнад главе и стегне цело тело

- Сави се у струку, руке се опусте доле и тело се опусти

- Стегне се тело, опусти

### 3. Општеност код писања (објаснити детету како је тело постављено, зглоб опуштен)