

## *Propozycje ćwiczeń z zakresu motoryki małej*

### **Ćwiczenia rozmachowe – usprawnianie ruchów ramion i przedramion:**

- ✓ krążenie wyprostowanych ramion z boku, zataczanie sekwencji kół (duże, średnie, małe)
- ✓ wymachy do przodu obu rąk jednocześnie oraz pojedynczo – raz jedną, raz drugą
- ✓ wymachy do tyłu obu rąk jednocześnie oraz pojedynczo – raz jedną, raz drugą
- ✓ „przyloty i odloty bocianów” – wykonywanie ruchów falistych rękoma trzymanymi z boku tułowia
- ✓ wykonywanie „młynka” – krążenie równolegle ułożonych przedramion.

### **Gimnastyka dłoni, nadgarstków i palców:**

- ✓ stukanie czubkami palców – naśladowanie gry na pianinie, padających kropli deszczu
- ✓ zaciskanie dłoni w pięści – dziecko zaciska dłonie, a kciuki pozostawia na zewnątrz; następnie rozluźnia dłonie, prostuje palce
- ✓ dociskanie złożonych dłoni do siebie przy rękach zgiętych w łokciach – policzyć do trzech i rozluźnić
- ✓ ściskanie gąbki lub miękkiej gumowej piłeczki – raz jedną ręką, raz drugą, obiema jednocześnie
- ✓ przypinanie klamerek do bielizny na ściankach pudełka
- ✓ nawlekanie koralików na sznurek
- ✓ zwijanie w kłębek sznurka, włóczki, nawijanie nici na szpulkę
- ✓ wydzieranki z kolorowego papieru i wyklejanie wewnątrz obrazków konturowych
- ✓ lepienie różnych kształtów z plasteliny, masy solnej (np. kulki, wałka, placka).

### **Ćwiczenia graficzne:**

- ✓ rysowanie rękami, palcami na dużych powierzchniach (np. krople deszczu, linie)
- ✓ zamalowywanie obrazków konturów ( kredkami, farbami)
- ✓ obrysowywanie kształtów przedmiotów na kartce
- ✓ kopiowanie dużych i prostych rysunków przez kalkę
- ✓ rysowanie - uzupełnianie prostych rysunków
- ✓ rysowanie przy użyciu szablonów
- ✓ rysowanie drogi w labiryncie
- ✓ odwzorowywanie szlaczków.

