

ĆWICZENIA STYMULUJĄCE ROZWÓJ SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ DŁONI ORAZ INTEGRACJI WZROKOWO- RUCHOWEJ

1. Ćwiczenia rozmachowe: „rysowanie” w powietrzu dużych kształtów.
2. Zwijanie włóczki lub sznurka w kłębek.
3. Rzucanie i chwytanie piłeczki jedną ręką (piłka powinna mieścić się w dłoni dziecka).
4. Rzucanie piłeczką do celu, np. do kosza, pudełka.
5. Nawlekanie koralików.
6. Przewlekanie sznurowadła przez otwory w tekturce, sznurowanie, wyszywanie.
7. Ugniatanie małych gumowych piłeczek oraz kul z papieru np. z gazety.
8. Lepienie z plasteliny, gliny, masy papierowej.
9. Wydzieranie z papieru.
10. Naśladowanie gry na fortepianie, flecie, perkusji itp.
11. Gry zręcznościowe: tenis stołowy, rzutki, pchełki, bierki itp.
12. Oburęczne malowanie dużych kształtów, np. kół, trójkątów, fal itp.
13. Rysowanie po śladzie (bez odrywania ręki):
 - po linii prostej, falistej i spiralnej narysowanej przez dorosłego,
 - kalkowanie rysunków przez kalkę techniczną.
14. Rysowanie linii wewnątrz labiryntów i torów, bez dotykania ich krawędzi.
15. Łączenie punktów linią prostą.
16. Kolorowanie kredkami, farbami oraz kreskowanie rysunków konturowych.
17. Rysowanie spirali („ślimaków”) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
18. Rysowanie szlaczków w liniaturze (3-1 cm) według wzoru:
 - po linii wykropkowanej przez dorosłego,
 - kończenie wzoru narysowanego przez dorosłego.
19. Rysowanie figur geometrycznych (według stopnia trudności: koło, kwadrat, prostokąt, trójkąt, romb) uwzględniając następujące etapy:
 - wodzenie palcem po wzorze narysowanym przez dorosłego,
 - rysowanie figury po wykropkowanym śladzie,
 - rysowanie według oglądanego wzoru,
 - rysowanie z pamięci (bez wzoru).
20. Cięcie nożyczkami po narysowanej linii (najpierw prostej, później falistej) , wycinanie figur i obrazków o wyraźnych konturach.