

Zestaw ćwiczeń usprawniających motorykę dużą, małą oraz sprawność manualną i grafomotoryczną dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz starszych z obniżonym poziomem funkcjonowania tych umiejętności.

1. Motoryka duża

- wstawanie, siadanie, przykucanie,
- sięganie po przedmioty wskazane przez drugą osobę,
- przekładanie przedmiotów z jednego pudełka do drugiego,
- podnoszenie przedmiotów i odkładanie ich we wskazane miejsce,
- toczenie, chwytanie i kopanie piłki,
- podrzucanie piłki lub większej zabawki,
- pchanie przed sobą zabawek na kółkach,
- chodzenie po wyznaczonym torze (prosta ścieżka, omijanie przeszkód),
- skakanie obunóż, na jednej nodze – „jestem wróbelkiem”,
- stanie na jednej nodze – „jestem bocianem”,
- „chodzę głośno” – tupanie na boso,
- „chodzę cicho” – chodzenie na palcach,
- „jestem kukiełką” - chodzenie na sztywnych nogach,
- „jestem clownem” – chodzenie na miękkich nogach,
- „uwaga kałuża” – przeskakiwanie napotykanym przeszkód,
- chodzenie boso po różnych powierzchniach: miękkiej, szorstkiej, zimnej itp.,
- bieganie po wyznaczonej ścieżce, po obwodzie koła, slalomem,
- naśladowanie chodu zwierząt na czworakach (kot, koń, piesek),
- przechodzenie na czworakach pod różnymi przeszkodami,
- czołganie się pod różnymi przeszkodami (np. pod krzesłem),
- turlanie się.

2. Ćwiczenia rąk

- wymachy obu rąk do przodu, do tyłu i w bok,
- krążenie ramion,
- uderzanie rękoma o podłogę,
- kreślenie różnorodnych kształtów w powietrzu,
- kreślenie w powietrzu dużych, płynnych ruchów: falistych, prostych i okrągłych.

3. Ćwiczenia w toczeniu i rzucaniu

- upuszczanie i podnoszenie woreczka lub małej piłki,
- dowolne podrzucanie woreczka lub małej piłki,
- rzucanie piłeczki lub woreczka do pojemnika,
- rzucanie piłeczki lub woreczka do pojemnika jedną ręką,
- turlanie i toczenie piłeczki do celu w chodzeniu i bieganiu,
- kopanie piłeczki dowolnie i do celu.

4. Ćwiczenia motoryki małej (usprawnianie dłoni, palców i nadgarstka)

- przewlekanie sznurków, tasiemek przez różne rzeczy i otwory (np. dziurki w tekturze lub brystolu, otwory w kluczach),
- zbieranie drobnych elementów (monety, guziki, ziarna) dwoma palcami: kciukiem i palcem wskazującym,
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,

- ćwiczenia dłoni: krążenie, uderzanie o różne powierzchnie, pocieranie, zaciskanie i otwieranie dłoni,
- ściskanie miękkiej piłeczki lub gąbki,
- otwieranie i zamykanie pudełek, odkręcanie i zakręcanie butelek,
- wkładanie i wyjmowanie różnych przedmiotów do pudełka (z patrzeniem i bez patrzenia),
- nabieranie łyżką różnorodnych elementów np. grochu, fasoli, kaszy i przesypywanie ich do innego pojemnika,
- zabawy z nalewaniem i wylewaniem wody, jej przelewaniem,
- kreślenie obszernych wzorów palcem lub patykiem na tackach z kaszą,
- lepienie z plasteliny lub masy solnej prostych kształtów: wężyków, rogalików, kulek, kiełbasek,
- malowanie jednym palcem i całą dłonią na dużej powierzchni papieru,
- kreślenie dużych wzorów palcem w powietrzu i na dużym arkuszu ustawionym pionowo,
- wydzieranki z kolorowego papieru lub gazet na dowolny temat,
- stemplowanie przy użyciu farb lub tuszu różnymi przedmiotami pozostawiającymi ślady (korki, gumki, warzywa),
- malowanie pęczkiem waty,
- pogrubianie narysowanych na kartonie konturów (linie, kształty figur geometrycznych, szlaków),
- wypełnianie dużych wzorów farbą,
- haftowanie sznureczkiem na tekturkach z dziurkami, wiązanie supełków i rozplątywanie ich,
- rysowanie jednocześnie obiema rękami prostych wzorów (motyl, dom, choinka, serce, koło),
- cięcie nożyczkami z uwzględnieniem stopnia trudności (cięcie po linii prostej, falistej, wycinanie form geometrycznych),
- przypinanie i odpinanie klamerek do bielizny np. do tekturowego talerzyka.

5. Ćwiczenia grafomotoryczne – usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji do pisania

- kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty,
- zamalowywanie kredką konturowych rysunków,
- kreślenie linii w ograniczonym polu (w kole, kwadracie) z zachowaniem właściwego kierunku kreślenia: z góry na dół i od lewej do prawej,
- rysowanie kół niezgodnie z ruchem wskazówek zegara,
- kopiowanie rysunków przez kalkę lub papier śniadaniowy,
- rysowanie szlaczków w zwiększonej liniaturze.

6. Orientacja w schemacie własnego ciała.

Wskazywanie lewej i prawej strony ciała:

- zabawy ruchowe związane z pokazywaniem lewej ręki, prawej ręki, lewej nogi, prawej nogi,
- dotykanie naprzemienne: lewy łokieć, prawe kolano, prawy łokieć, lewe kolano, prawa dłoń, lewa stopa, lewa dłoń, prawa stopa, chwytywanie rękoma uszu (różne warianty: prawa ręka prawe ucho, lewa ręka, lewe ucho lub kombinacje mieszane),
- wymachy kończynami: prawa ręka, prawa noga, lewa ręka, lewa noga i kombinacje mieszane,
- rysowane dyktanda: „narysuj po prawej stronie kartki słońce, a po lewej stronie księżyc”.

UWAGA: Ćwiczenia należy dostosować do wieku dziecka oraz dbać o to, by były przeprowadzane w formie zabawy, najlepiej wspólnej z rodzeństwem i/lub rodzicami.