



Kochani mam dla Was propozycje ćwiczeń i zachęcam do zabawy.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ RĘKI I DŁONI

**ZESTAWY ĆWICZEŃ**

**1. Malowanie. Rozluźnianie napięcia mięśniowego rąk**

Przykłady ćwiczeń

* Wypełnianie kolorem całej powierzchni papieru;  
  - Malowanie form kolistych;  
  - Malowanie form falistych;  
  - Malowanie dużych konturów rysunków.
  + 1. **Usprawnianie końców palców**

Przykłady ćwiczeń

- Stukanie czubkami palców;  
- Malowanie suchym palcem (ścieranie farby z arkusza);  
- Malowanie pęczkiem waty (ścieranie za pomocą wacika);  
- Modelowanie w glinie i plastelinie, masie solnej;  
- Wyrywanki i naklejanki;  
- Nawlekanie koralików;  
- Haftowanie na tekturkach z dziurkami

**3. Ćwiczenia graficzne**

Przykłady ćwiczeń

* Kreślenie form kolistych (ale za pomocą kredki lub flamastra);  
  - Malowanie kredkami konturowych rysunków;  
  - Kopiowanie rysunków (przerysowywanie przez kalkę techniczną rysunków konturowych);  
  - Rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter.

Zestaw ćwiczeń usprawniających czynności chwytno – manipulacyjne:

* Ćwiczenia uczące zaciskania rąk w pięści:
* Położyć obie kończyny górne na stole,
* Wyprostować stawy łokciowe,
* naciskać całymi dłońmi na blat od stołu,

**Ćwiczenia relaksacyjne w przerwach podczas ćwiczeń graficznych:**

* Zaciskanie i rozwieranie pięści na przemian, uświadomienie sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia.
* Zabawy naśladujące ruchy, np. pryskanie woda, otrzepywane rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa.