



## Ćwiczenia usprawniające czynności motoryczne



**1. Ćwiczenia ogólne usprawniające ruchowo jak:** rytmika, pływanie, uprawianie sportów, organizowanie różnego rodzaju gier z piłeczką ping – pongową i badmintonem.

**2. Ćwiczenia obu rąk przy niezdecydowanej ręczności - ustawianie rąk (dla dzieci leworęcznych).**

Rysowanie jednocześnie obydwoma rękami na arkuszu papieru lub tablicy dużych wzorów-przedstawiających konkretne rzeczy i abstrakcyjne. Jednoczesne trafianie obydwoma rękami na kropkę - wyścig rąk, która pierwsza trafi.

Lepienie z plasteliny, modeliny, masy papierowej, itp. w obydwu rączkach prostych kształtów jak: rogaliki, węże, kulki, miseczki, wazoniki.

Naśladowanie obydwoma rękami gry na fortepianie- dziecko jedną ręką uderza w stół a drugą przebiera palcami i na odwrót.

Malowanie palcami obu rąk jednocześnie lub na przemian, ruchem swobodnym, spokojnym.

**3. Ćwiczenia wzmacniające jedną rękę.**

Ugniatanie kulek ze starych gazet jedną ręką (druga pozostaje w tyle). Kule służą później do rzucania nimi w tarcze lub do kosza.

Struganie w korze lub w miękkim drewnie.

Owijanie skakanki wokół nadgarstka - dziecko trzyma jeden koniec skakanki w dłoni i kulistymi ruchami tej samej ręki nawija skakankę wokół nadgarstka,

Przesuwanie skakanki palcami - dziecko trzyma w dłoni skakankę skierowaną do dołu i usiłuje ruchem palców przesunąć ją w górę.

Rysowanie kredą po tablicy.