

**„Sprawne rączki, czyli rozwijanie sprawności manualnej
u dzieci w wieku przedszkolnym”**

mgr Marta Sołtys

Warunki realizacji: Program obejmuje 1 grupę dzieci 4,5 letnich, będzie trwał przez cały rok szkolny 2023/24 na terenie Przedszkola nr 10 z Oddziałami Integracyjnymi w Tychach. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu. Za realizację programu odpowiedzialna będzie Marta Sołtys. Podczas pierwszego zebrania, rodzice zostaną zapoznani z założeniami i celami programu.

Termin realizacji : rok szkolny 2023/24

Formy realizacji:

- zabawowa,
- naśladownictwa,
- praktycznego działania

Metody:

- terapia ręki,
- elementy terapii bilateralnej,
- Elementy Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne,
- Metodę Dobrego Startu
- Elementy Pedagogiki zabawy
- Metoda samodzielnych doświadczeń
- Metoda zadań stawianych do wykonania

Miejsce: Zajęcia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej oraz terapii ręki prowadzone będą w sali zabaw ruchowych przedszkola oraz na świeżym powietrzu (boisko i ogród przedszkolny).

Wstęp

Ruch jest naturalną potrzebą każdego dziecka w wieku przedszkolnym. Stanowi on istotny czynnik w jego rozwoju fizycznym. Program „Sprawne rączki...” powstał z myślą o tym, aby wspomóc ogólny rozwój sprawności manualnej dzieci. Program ma rozwijać u dzieci chęć do rysowania, pisania, malowania. Poprzez zabawę dzieci będą się uczyć poprawnego chwytu pisarskiego oraz kształtować prawidłową postawę podczas pracy przy stoliku.

Dosyć często zdarza się, że dzieci mają zbyt duże lub zbyt małe napięcie mięśni palców lub całej dłoni, a także ograniczoną ruchliwość w obrębie pasa barkowego, stawu łokciowego oraz w nadgarstku. Efektem tego dziecko nadmiernie lub zbyt słabo przyciska ołówek podczas rysowania. Występuje obniżona precyzja ruchów dłoni i palców, nadmierna męczliwość rąk, wolne tempo wykonywania czynności. Ostatecznie dziecko zraża się do ćwiczeń manualnych, niechętnie je podejmuje.

Podsumowując obserwację pedagogiczną dzieci z grupy „Żabek” w czerwcu 2023 roku zauważyłam, iż nadal sporo dzieci ma problemy z ćwiczeniami grafomotorycznymi. Dzieci niechętnie rysują „z pamięci”, wolą kolorować rysunki konturowe. Duża część dzieci ma także problemy z adekwatnym do wieku chwytym narzędzia pisarskiego, a rozwój ich rysunku dowolnego jest na etapie głowonogów lub nawet bazgrot. Dlatego w odpowiedzi na potrzeby dzieci napisałam program, który ma pomóc dzieciom pokonać ich trudności i wyrównać szanse edukacyjne.

Wskazane w Programie ćwiczenia powinny być realizowane systematycznie, z wykorzystaniem każdej nadążającej się okazji, ale nie rzadziej niż raz w tygodniu w ciągu

roku szkolnego oraz nie dłużej niż 15- 20 minut jednorazowo. Przy wyborze ćwiczeń należy pamiętać o stopniowaniu trudności, od łatwych do bardzo złożonych. Ćwiczeniom powinna towarzyszyć atmosfera zabawy, tak aby zachęcić dzieci do pracy z narzędziem pisarskim.

Cele główne programu:

- Usprawnianie motoryki dużej i małej;
- Przygotowanie dzieci do nauki pisania;
- Usprawnianie funkcji ręki;

Cele szczegółowe:

- stymulowanie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju fizycznego dziecka;
- stosowanie odpowiednich ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych przyczyniających się do kształtowania prawidłowej postawy ciała;
- wyrównywanie dysharmonii rozwojowych między dziećmi;
- usprawnianie czynności samoobsługowych;
- kształtowanie orientacji przestrzennej;
- doskonalenie świadomości własnego ciała;
- wzmacnianie koncentracji;
- przekraczanie linii środka;
- wyrabianie prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego;
- usprawnianie mięśni palców i zdolności współpracy palców ręki;
- normalizowanie zbyt silnego lub zbyt słabego napięcia mięśniowego;
- tworzenie odpowiednich warunków dla zaspokojenia potrzeb ruchowych dziecka;
- normalizacja napięcia mięśniowego;
- usprawnianie i stymulacja motoryki małej, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców;
- dostarczanie wrażeń dotykowych;
- doskonalenie sprawności manualnej i grafomotoryki;
- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- wyrabianie płynności i precyzji ruchów;
- wdrażanie do staranności, kształcenie wrażliwości estetycznej;

Przykładowe środki dydaktyczne: duże arkusze papieru, kartki, piłki, farby, ołówki, kredki, flamastry, pędzle, tasiemki, sznurowadła, gazety, słoiki, klamerki, szablony, kalki, plastelina, różnego rodzaju masy plastyczne, klocki, chusteczki, apaszki, worki, zabawki. gazety, pudełka kartonowe, klocki, kasztany, zakrętki plastikowe, kredki, mazaki, balony, wstążki, guma pasmanteryjna, koraliki, kryształki, pęsety i szczytce itp.

PRZEWIDYWANE EFEKTY:

W trakcie zajęć rozwijających motorykę dużą i małą dziecko pozna własne ciało i odkryje, jakie są różnice pomiędzy prawidłową i nieprawidłową postawą. Poprzez zabawy ruchowe wzmocni mięśnie posturalne, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała.

Efektem regularnego stosowania ćwiczeń ogólnorozwojowych ma być rozwój ogólnej sprawności ruchowej u dzieci oraz skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie w miarę możliwości do stanu prawidłowego dla wieku dziecka.

Odpowiednio dobrane ćwiczenia oraz systematyczne ich prowadzenie doprowadzi do poprawy napięcia mięśniowego kończyn, poprawy czynności manipulacyjnych dłoni, precyzji ruchów palców. Wzmocnione zostaną mięśnie posturalne ciała oraz ruchomość obręczy barkowej. Poprawi się zdolność utrzymywania równowagi i koordynacji, lepsza będzie

koordynacja wzrokowo – ruchowa. Udoskonalone zostaną umiejętności grafomotoryczne, koordynacja i współdziałanie rąk a także koncentracja uwagi.

EWALUACJA:

- Ankieta obrazkowa dla dzieci;
- Arkusze obserwacji

Ewaluacja zostanie przeprowadzona w czerwcu 2024 roku.

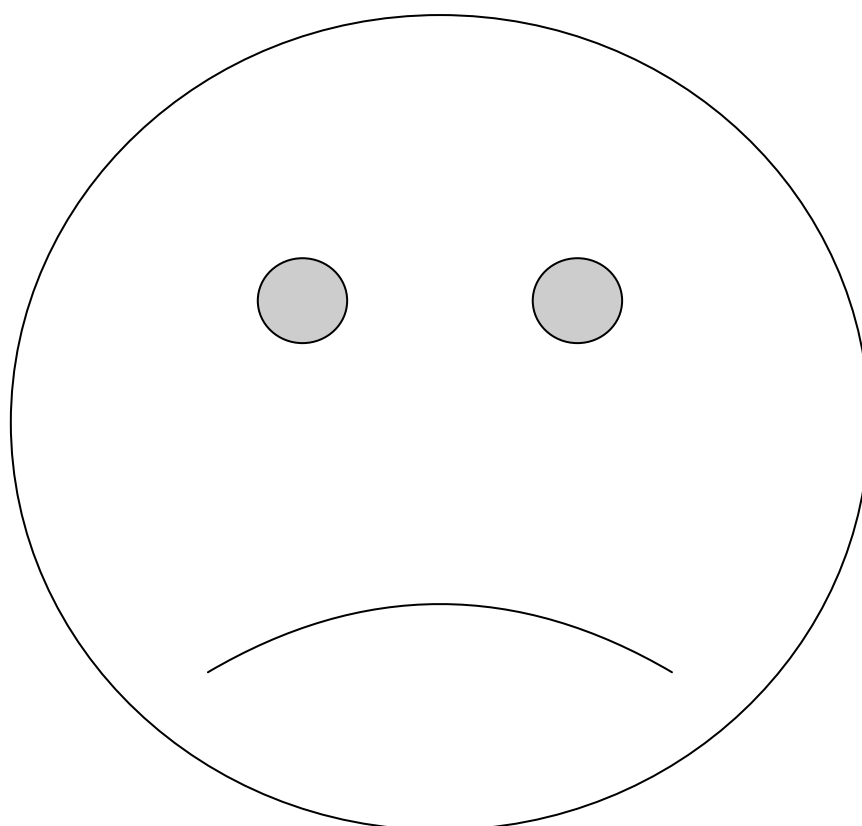
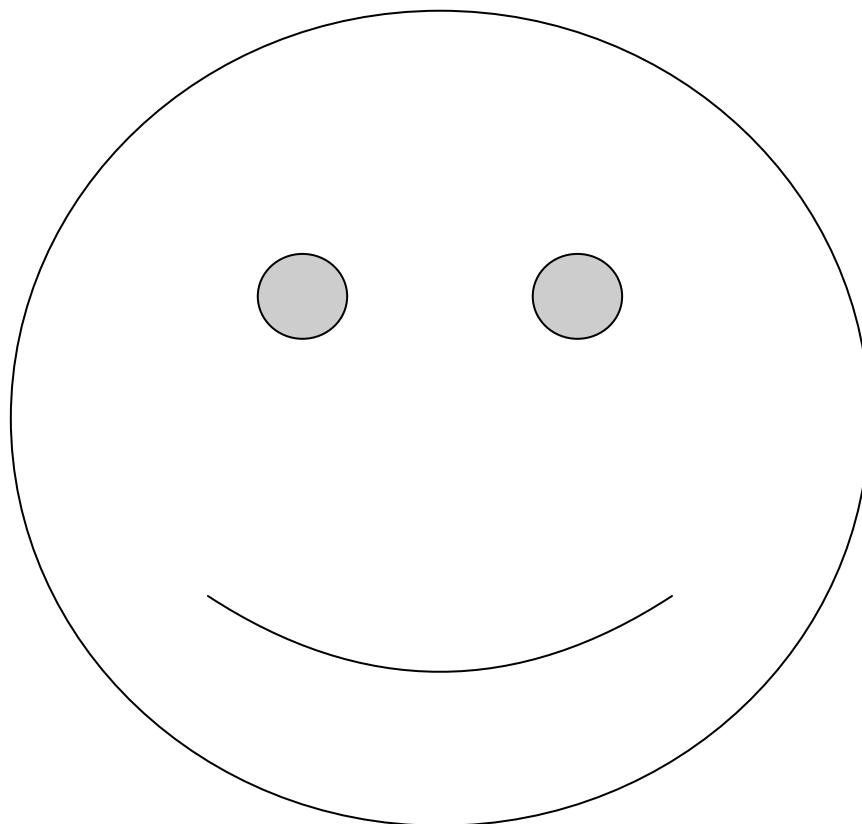
ZAŁĄCZNIKI:

1. Ankieta ewaluacyjna dla dzieci
2. Przykłady zabaw i ćwiczeń gimnastycznych
3. Przykładowe ćwiczenia doskonalące motorykę małą dla dzieci

BIBLIOGRAFIA:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 kwietnia 2002r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki.
2. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych formach wychowania przedszkolnego.
3. K. Piotrowska-Madej, A. Żychowicz „Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci”, wyd. Harmonia, Gdańsk 2018
4. R.A. Hływa „311 szlaczków i zygaczeków. Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające rękę piszącą”. Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2004;
5. R.A. Hływa „Zwierzaczki i szlaczki. Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające rękę piszącą”. Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2006;
6. Godwin Emmos P., McKendry Anderson L. „Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej”, LIBER 2007.
7. Kranowitz C.S. „Nie-zgrane dziecko w świecie gier i zabaw”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2012.
8. Odowska-Szlachcic B., „Terapia Integracji Sensorycznej-ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2012
9. Giczewska A., W. Bartkiewicz, „Terapia Ręki”, aCentrum, 2014
10. Giczewska A., W Bartkiewicz, „Materiały szkoleniowe”, aCentrum,
11. E. Muron, „Program Terapii Ręki szansą na kompensowanie deficytów w obrębie małej motoryki u dzieci” w: Informator Oświatowy, nr 1/2014
12. K. Sąsiadek „Zabawy paluszkowe”, Media Rodzina, 2005
13. Owczarek S., Bondarowicz M.; „Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej”; Warszawa 1997;
14. Bondarowicz M. „Zabawy i gry ruchowe”; Warszawa 1993
15. Zielińska E. O zgubnych skutkach niezaspokojenia potrzeby ruchu u dzieci
16. Bondarowicz M. „Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych” Warszawa 1994
17. Trzeźniowski R.; „Zabawy i gry ruchowe”; 1995;

Ankieta ewaluacyjna dla dzieci



Przykłady zabaw i ćwiczeń gimnastycznych

ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE:

- **„Pływanie żabką”**- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.
- **„Popatrz przez obręcz”** – leżenie przodem nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach obręcz (kółka). na hasło dzieci unoszą ręce z obręczą nad podłogę i patrzą przez nie na prowadzącego. Na hasło „odpocznij” dzieci kładą obręcz na podłodze.
- **„Rybki w stawie”** – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają się po podłodze.
- **„Kwiatek rośnie”** – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dzieci powoli wracają do pozycji wyjściowej.
- **„Zdmuchnij świeczkę”** – siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał dzieci obracają głowę w lewo i „zdmuchują” lewą „świeczkę”. następnie skręcają głowę w prawo i zdmuchują prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dzieci prostują po jednym palcu każdej dłoni.
- **„Budowanie domu”** – siad skrzyżny z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. na hasło „budujemy dom” dzieci przenoszą ręce w skrzydełka, następnie przenoszą prawą ręką w górę i ustawiają dłoń równolegle do podłogi. Tak samo ustawiają lewą ręką ale z dłonią nad dłonią prawą, przenoszą prawą dłoń nad lewą itd. Budujemy tyle pięter aż dzieci maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas prowadzący podaje hasło „budujemy dach” – dzieci wyciągają dłonie w górę i łączą palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym domem.
- **„Koziołek bodzie”** – klęk podparty. na sygnał „Koziołek bodzie” dzieci opuszczają nisko głowę, a następnie odrzucają ją w górę wyciągając jednocześnie w przód – naśladują bodącego koziołka. na hasło „koziołek odpoczywa” dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
- **„Bicie brawa stopami”** – siad na podłodze, kolana skręcone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło dzieci unoszą stopy nad podłogę uderzają jedna o drugą. Na hasło „stopy odpoczywają” – dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
- **„Baletnica”** – dzieci siedzą na krzeselkach, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał dzieci przestawiają kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitują kroki baletnicy chodzącej na palcach.
- **„Skarpetka”** – dzieci na krzeselkach. Na sygnał każde dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.

ZESTAW ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE GRZBIETU

Skróty: pw – pozycja wyjściowa

I. Ćwiczenia elongacyjne czynne.

- „Kwiatek rośnie”
pw – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze.

Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów, na hasło „kwiatek wyciąga się do słońca” wyciągają ręce jak najwyżej, na hasło „kwiatek więdnie” dzieci powoli wracają do pw.

Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie pochylało tułowia w bok. Stopniowo wydłużać fazę wyciągania się dziecka.

Czas – ok. 2 min.

- „Budowanie domu”

pw – siad skrzyżny, dłonie na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę.

Na hasło „budujemy dom” dzieci przenoszą ręce w „skrzydełka”, na hasło „budujemy parter” dzieci przenoszą prawą rękę w górę i ustawiają dłoń równolegle do podłogi nad głową, na hasło „budujemy pierwsze piętro” dzieci ustawiają tak samo lewą rękę, budujemy tyle pięter, aż dzieci maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas budujemy dach – dzieci łączą palce prawej i lewej dłoni tworząc dach. Zabawę powtarzamy 3-5 razy.

- „Start rakiety”

pw – siad skrzyżny, ręce ułożone w skrzydełka.

Dzieci głośno odliczają „3, 2, 1, 0”, przy słowie „zero” rakieta startuje – dzieci energicznie, szybkim ruchem prostują ręce i wyciągają je w górę. W tej pozycji wytrzymują 2-3 sekundy, po czym układają ręce „w skrzydełka” przygotowując do startu kolejną raketę.

Czas – ok. 2 min.

Możliwe błędy: brak korekcji postawy w siadzie, pochylenie tułowia w bok, wyciągnięcie rąk w górę w skos, a nie w pion.

- „Przesuń piłkę jak najdalej”

pw – pozycja niska Klappa

Ruch: maksymalne przesuwanie piłki palcami rąk do przodu po podłodze w przód.

- „Dotknij piłki leżąc”

p – leżenie przodem (na brzuchu), ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk, w odległości 5-10 cm od rąk leży piłka.

Ruch: wysuwanie palców rąk po podłodze jak najbardziej do przodu próbując dotknąć piłki.

- „Zrywanie jabłek”

pw – stanie

Na hasło „nazrywaj jabłek” dzieci stają na palcach wyciągając na zmianę prawą i lewą rękę jak najwyżej starając się „zerwać” wysoko wiszące jabłko.

- „Przeciąganie się gąsienicy”

pw – klęk podparty

Ruch: uniesienie prawej ręki w przód i lewej nogi w tył (do poziomu) i wytrzymanie przez chwilę „wydłużając się”. Powrót do pw. Powtórzyć ćwiczenie ze zmianą ręki i nogi.

Całość powtórzyć 6-8 razy.

II. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu.

- „Ślimak”

pw – leżenie przodem (na brzuchu) z nogami wyprostowanymi i złączonymi.

Na hasło „ślimak, pokaż rogi” dzieci podnoszą głowę i ręce nad podłogę przykładają do skroni zwinięte w pięść dłonie i prostując wskazujące palce „pokazują rogi” jak ślimaki.

Łokcie powinny być uniesione nad podłogą. Na hasło „schowaj rogi” dzieci zginają wskazujące palce, na hasło „ślimak odpoczywa” dzieci kładą dłonie na podłodze pod brodą. Powtórzyć 5 – 6 razy.

Możliwe błędy: oderwanie klatki piersiowej od podłogi, niskie uniesienie łokci.

- 2. „Czatujący Indianin”

pw – leżenie przodem (na brzuchu), ręce wzdłuż tułowia.

Na hasło „Indianin patrzy” dzieci podnoszą jedną rękę do głowy, trzymając dłoń nad oczami jako osłonę, jednocześnie unoszą nad podłogę głowę i podobnie jak czatujący za krzakiem Indianin obserwują przed sobą teren.

Na hasło „Indianin odpoczywa” następuje powrót do leżenia na brzuchu, na ponowne hasło „Indianin patrzy” następuje zmiana rąk.

Czas – ok. 2 min.

Możliwe błędy: oderwanie klatki piersiowej od podłogi, boczne skręty tułowia, oparcie głowy i tułowia o podłogę.

- „Pływanie strzałką”

pw – leżenie przodem (na brzuchu), nogi wyprostowane i złączone, ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej przed siebie. Głowa uniesiona, nad brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk.

Ruch: uniesienie złączonych i wyprostowanych rąk i nóg nad podłogą, wykonywanie nogami ruchów nożycowych (pływanie strzałką).

- „Lornetka”

pw – leżenie przodem z dłońmi pod brodą.

Na hasło „popatrz przez lornetkę” dzieci odrywają ręce od podłogi, przenoszą dłonie do oczu, naśladując nimi lornetkę.

Możliwe błędy: oderwanie klatki piersiowej od podłogi, boczne skręty tułowia, oparcie łokci i głowy o podłogę.

- „Samolot – rakieta – odrzutowiec”

pw – leżenie przodem (na brzuchu) z nogami wyprostowanymi i złączonymi.

Na hasło „samolot” dzieci przenoszą wyprostowane ręce w bok, na hasło „rakieta” przenoszą ręce w przód, na hasło „odrzutowiec” przenoszą ręce skośnie w tył.

Zmieniać hasło 10-15 razy co 2-3 s.

- „Pracowite raki”

pw – podpór tyłem o nogach ugiętych.

Na hasło „raki pracują” dzieci przenoszą na brzuchu drobne przedmioty (np. woreczki, zeszyty, zabawki) z miejsca na miejsce (np. z jednego pokoju do drugiego).

Powtórzyć kilka razy.

Możliwe błędy: niskie trzymanie bioder (poniżej linii barki – kolana).

- „Zrywanie kwiatów”

pw – leżenie przodem z dłońmi pod brodą

Na hasło „zerwij bukiet kwiatów” dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę naśladując zrywanie kwiatów i układanie ich w bukiet.

- „Kurki dziobią ziarenka”

pw – klęk podparty z dłońmi skierowanymi palcami do środka

Na hasło „kurki dziobią ziarenka” dzieci uginając ręce w łokciach dotykają lekko brodą do podłogi. Po każdym „dziobnięciu” następuje wyprost rąk i ponowne ich ugięcie.

- „Kurki trzepoczą skrzydełkami”

pw – jak w ćw. nr 8

Na hasło „kurki trzepoczą skrzydełkami” dzieci odrywają ręce od podłogi, siadają na piętach w siadzie klęcznym, układają ręce „w skrzydełka” i wykonują nimi rytmiczne odrzuty w tył naśladując trzepoczące skrzydłami kury.

Na hasło „kurki odpoczywają” dzieci wracają do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia w parach

- „Toczenie piłki”

pw – leżenie przodem

R: toczenie piłki w parach; ramiona i głowa uniesione nad podłogą.

- „Strzał do bramki”

pw – jedno dziecko w podporze tyłem o nogach ugiętych (udaje bramkę), drugie w pozycji średniej Klappa (klęk podparty o ramionach ugiętych); przed drugim dzieckiem leży piłka.

R: nie odrywając dłoni ani kolan od podłoża zawodnik uderza piłkę czołem starając się trafić „do bramki”.

- „Przejdź przez tunel”

pw – jedno dziecko w leżeniu przodem, drugie w podporze tyłem o nogach ugiętych.

R: leżące dziecko przeczołguje się w tunelu utworzonym przez drugie dziecko.

- „Parzy łapki”

pw – leżenie przodem twarzą do siebie, dłonie wyciągnięte przed siebie; jedno dziecko trzyma dłonie stroną grzbietową zwrócone do podłogi, a drugi ma dłonie nad dłońmi kolegi stroną grzbietową ku górze. Trzymający dłonie na dole stara się szybkim ruchem przenieść swoje dłonie nad dłonie partnera i uderzyć je z góry. Trzymający dłonie na górze stara się cofnąć ręce uniemożliwiając przeciwnikowi trafienie. Po trafieniu następuje zmiana ról.

- „Kłaśnij w dłonie”

pw – jw.

R: dzieci klaszczą w dłonie wg nast. schematu:

- w swoje dłonie
- w dłonie kolegi
- w swoje dłonie
- swoją prawa dłonią w prawą dłoń kolegi
- w swoje dłonie
- swoją lewą dłonią w lewą dłoń kolegi.

III. Ćwiczenia oddechowe do stosowania pomiędzy ćwiczeniami z części I i II.

- „Literki”

pw – siad skrzyżny ze „skrzydełkami”

Wdech nosem, w czasie wydechu dzieci głośno mówią literkę A (B, C, ...) tak długo, jak długo wystarczy im powietrza.

- 2. „Dmuchiwanie piłeczki”

pw – klęk podparty, ramiona ugięte.

Przedmuchiwanie piłeczki na określonym odcinku „kto szybciej” lub na czas.

- „Traf do bramki”

pw – jak wyżej

Dmuchając na piłeczkę dzieci starają się trafić nią w określony cel, np. w bramkę zrobioną z dwóch woreczków lub książek.

- Kura znosi jajka.

pw – siad skrzyżny, ręce „w skrzydełka”

Wdech nosem, wydech ustami. W czasie wydechu dzieci mówią „pierwsze jajo, drugie jajo, trzecie jajo, itd.”, aż zabraknie im tchu.

IV. Ćwiczenia na obręcz barkową

- Połóż się na plecach, zegnij kolana. Chwyć kij (może być od miotły) i unieś go na wysokość barków. Zginaj i prostuj łokcie tak, jakbyś podnosił i opuszczał sztangę na siłowni. Powtórz dodatkowo ćwiczenia 10 razy.
- Połóż się na plecach, zegnij kolana. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Następnie kieruj piłkę raz na prawą, raz na lewą stronę, jak najbliżej podłogi. Powtórz dodatkowo ćwiczenie 10 razy.
- Połóż się na plecach, kolana zgięte. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Spróbuj przenieść piłkę góra za głowę, tak aby dotknęła podłogi, następnie powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz dodatkowo ćwiczenia 10 razy.
- Usiądź na krześle. Dłonie połóż na kolanach. Zataczaj swoimi barkami kółka w tył, 10 razy. Następnie wykonaj 10 razy kółka w przód.
- Usiądź na krześle lub na piłce gimnastycznej. Postaraj się dotknąć łopatkami po przeciwnej stronie ciała, przekładając rękę nad głowę. W razie problemów możesz wspomóc dany ruch za pomocą drugiej ręki. Wykonaj dodatkowo ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.

- Usiądź na krześle trzymając kij na kolanach. Spróbuj unieść go poziomo nad głowę, a następnie umieść za głową i wróć do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, aby trzymać głowę w pozycji neutralnej i nie poruszać nią podczas ćwiczeń. Powtórz 10 razy.
- Usiądź na krześle. Weź kij i ustaw go poziomo, dłonie ułóż blisko siebie. Trzymaj kij na wysokości barków, łokcie wyprostowane. Skręć kij maksymalnie ile dasz radę w lewą, a następnie w prawą stronę. Powtórz dodatkowo ćwiczenie 5 razy na każdą stronę.
- Usiądź na krześle. Plecy proste. Chwyć kij poziomo za oba końce. Prowadź kij na prawą stronę, równocześnie skręcając głowę w stronę przeciwną. Powtórz ćwiczenia 5 razy na każdą stronę.

Przykładowe ćwiczenia doskonalące motorykę małą dla dzieci

- różne rodzaje zabaw rzutnych (piłka, ping-pong, badminton), - różne rodzaje zabaw skocznych, pajacyki,
- zabawy rytmiczne polegające na wyrażaniu ruchem muzyki, zachęcanie do swobodnej ekspresji ruchowej,
- zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie.
- zabawy naśladowujące,
- krążenie ramionami (do przodu i do tyłu). Ręce wyciągnięte w bok – na wysokości ramion, wyprostowane w nadgarstkach i łokciach, wykonują kółka małe, następnie średnie i duże (kółka powinny być wykonywane powoli i płynnie),
- Zabawy z piłką i piłką sensoryczną: rzucanie do celu, popychanie do celu, toczenie i turlanie;
- Gry zręcznościowe: gra w łapki, zabawy z klaskaniem, kręgle, serso;
- Imitacje ruchowe: naśladowanie czynności, takich jak latające ptaki, gałęzie drzew na wietrze, opowiadania ruchowe;
- Wykonywanie dużych, prostych ruchów ręką w powietrzu: kierunek z góry na dół, od lewej do prawej, ruchy okrężne odwrotne do ruchu wskazówek zegara ze zwróceniem uwagi na płynność ruchów (zmniejsza napięcie w stawie łokciowym);
- Układanie modeli z dłoni i obserwowanie cieni jakie rzucają na ścianę;
- Zanurzanie dłoni w pojemnikach produktami sypkimi takimi jak kasze, ryż, piasek, kamyki i inne;
- Malowanie w postawie stojącej grubym pędzlem trzymanym w górnej części trzonka bez opierania ręki o stół (zmniejsza napięcie w stawie barkowym);
- Malowanie w postawie stojącej na sztaludze (zmniejsza napięcie w stawie barkowym);
- Rysowanie w postawie stojącej mazakiem na wiszącej tablicy (zmniejsza napięcie w stawie łokciowym);
- Malowanie farbą przy pomocy dłoni lub palców (zmniejsza napięcie w nadgarstku);
- Rysowanie palcem na piasku, rozsypanej mące i innych materiałach sypkich (zmniejsza napięcie w nadgarstku);
- rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów,
- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami,
- Kalkowanie przez kalkę techniczną,
- Labirynty: rysowanie linii pośrodku narysowanej drogi;
- Łączenie ponumerowanych kropek tak aby utworzyły rysunek;
- Przerysowywanie wzorów rysunków;
- Kończenie rysunków wg wzorów;
- Rysowanie z pamięci;
- Odrysowywanie szablonów;
- Rysowanie po śladzie;
- Zabawy i ruchy manipulacyjne: nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory, nawlekanie na wstążkę lub sznurek koralików, guzików, makaronu, wplatanie sznurka w gotowe tabliczki do nawlekania,

- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny,
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem dziecko stoi (nie siedzi) przy stoliku odpowiedniej do jego wzrostu wysokości, zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania,
- kalkowanie obrazków, obrysowywanie szablonów,
- wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole, zabawa, idzie kominiarz po drabinie, naśladowanie gry na pianinie, odtwarzanie rytmu padającego deszczu, zabawy paluszkowe
- modelowanie z plasteliny, modeliny, masy papierowej najpierw kuleczek, wałeczków; później form bardziej złożonych,
- stemplowanie i kolorowanie,
- wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier
- zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę,
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców,
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykania, ściskanie piłeczek, zwijanie palcami chusteczek, apaszek,
- rysowanie patykiem po ziemi,
- faliste ruchy ramion - zabawa w przylot i odlot bocianów.
- układanie szeregu z klocków, budowanie murów, piętrzenie w postaci wieży klockami sześciokątnymi, walcami, prostopadłościanami. Zabawy typu - dokładanie elementów.
- zabawy konstrukcyjne manipulowanie przedmiotami przy udziale wzroku.
- rozpoznawanie dotykiem podstawowych przedmiotów - zabawa „Zaczarowany worek”
- malowanie i rysowanie - domalowywanie brakujących elementów
- ćwiczenie pamięci ruchu z wykorzystaniem elementów terapii bilateralnej:
 - naśladownictwo prostych ruchów np.: dłoni. Zabawa typu: „Zrób tak jak ja”,
 - naśladowanie sekwencji ruchów, np.: Ty stuknij, ja klasnę w dłonie.
 - naprzemienne rysowanie prostych znaków graficznych np.: Ja kreskę - ty kółko
 - rysowanie według instrukcji np. rysowane wierszyki
- chwytanie oburącz
- chwytanie przedmiotów całą dłonią
- odkręcanie i zakręcanie słoików
- chwytanie i manipulowanie kolorowymi chustkami i szarfami
- różnicowanie konsystencji - możemy wykorzystać przy tym zadaniu udział dzieci podczas przygotowywania masy solnej.
- tworzenie „obrazów” z wykorzystaniem metody malowania palcami po dużych płaszczyznach.
- ćwiczenie precyzji ruchów, przy udziale wzroku- bardzo prostym ćwiczeniem jest rozciąganie plasteliny na kartce
- Zabawy konstrukcyjne, budowanie z klocków;
- wycinanie nożyczkami po linii prostej, załamanej i owalnej,
- rwanie papieru na mniejsze części i zapełnianie nimi konturowych rysunków,
- zapinanie i odpinanie guzików, zamków błyskawicznych, zatrzasków,
- Zabawy palcami: stukanie czubkami palców o twarde podłoże, gry i zabawy paluszkowe, masażyki,
- Zabawy zręcznościowe: wrzucanie monet, koralików, groszków i innych drobnych kulistych przedmiotów do pojemnika o małym otworze typu butelka, skarbonka