

Ćwiczenia rozwijające sprawność manualną i grafomotoryczną

- Lepienie z plasteliny czy modeliny różnych zwierząt (np. psa, kota, jeża) ze szczególnym zwróceniem uwagi na części składowe (głowa, szyja, tułów, łapy).
- Ugniatanie plasteliny i wypełnianie nią różnych powierzchni np. koła, trójkąta, kwadratu.
- Ugniatanie kulek z bibuły, waty czy papieru a następnie wylepianie kulkami różnych powierzchni (prostokąt, koło, kwadrat itp.).
- Ugniatanie kul z bibuły, waty, papieru, plasteliny, gazet.
- Układanie z klocków czy koralików różnych przedmiotów np. mebli, samochodów, drzew, figur geometrycznych.
- Układanie z tasiemki czy sznurka różnych figur geometrycznych.
- Wałkowanie cienkich wałeczków z plasteliny czy modeliny i obwodenie nimi narysowanych przedmiotów i figur.
- Wyklejanie z plasteliny czy też modeliny narysowanej postaci ludzkiej (głowa, tułów, ręce, nogi).
- Zabawy w rzucaniu do celu piłek różnej wielkości, obręczy, woreczków.
- Stukanie czubkami palców naśladując grę na pianinie, padanie deszczu.
- Cięcie papieru wzdłuż linii prostej narysowanej grubym pisakiem.
- Cięcie papieru wzdłuż narysowanej grubym pisakiem linii falistych, łamanych, kolistych.
- Rysowanie dowolnych wzorów palcem i dłonią na tackach z rozsypaną kaszą drobno i gruboziarnistą.
- Nawlekanie koralików czy guzików na sznurek lub żyłkę.
- Przewlekanie sznureczków przez otwory (tzw. wyszywanki bez igły).
- Wycinanie nożyczkami różnych obrazków z gazet i czasopism oraz naklejanie ich na papier.
- Wycinanie nożyczkami po narysowanych liniach (prostych, kolistych, łamanych).
- Zapinanie i odpinanie guzików i zamków błyskawicznych przy ubraniach.



- Łączenie kropel lub kresek tworzących najpierw proste, a później coraz bardziej skomplikowane wzory.
- Uzupełnianie niedokończonych rysunków poprzez dorysowanie np. okna, drzwi lub komina w domu, listków na kwiatku, kropek na biedronce.
- Kolorowanie różnych książeczek ze zwracaniem uwagi na dokładność przy wykonywaniu zadania (nie wychodzenie poza linię rysunku).
- Rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter.
- Obrysowywanie szablonów różnych figur geometrycznych i kolorowanie ich. Szablony można wykonać z grubszego kartonu lub brystolu.