**Ćwiczenia usprawniające duże grupy mięśni ramienia i przedramienia oraz zmniejszające napięcie mięśniowe:**

1. Zabawy z piłką, balonem, woreczkami (odbijanie, podrzucanie, łapanie, toczenie, rzucanie do celu).

2. Rysowanie patykiem na piasku linii poziomych i pionowych.

3. Ćwiczenia malowania dużym pędzlem na arkuszu A4.

4. Malowanie pędzlem i farbami klejowymi całej powierzchni papieru (ruchy pionowe   
i poziome, od lewej do prawej krawędzi i odwrotnie – jeden kolor lub paski).

5. Wykonywanie na mokrej zamalowanej kartce rysunku palcem, patykiem, pędzlem z waty,

malowanie pędzlem form kolistych – ruch okrężny przeciwny do ruchu wskazówek zegara,

6. Malowanie pędzlem form kolistych, np. fale.

**Ćwiczenia usprawniające dłoń i końce palców:**

1. Ugniatanie raz w prawej, raz w lewej ręce kuli z papieru i rzucanie jej do celu.

2. Stukanie czubkami palców (zabawy: granie na fortepianie, padający deszcz, kroczący owad).

3. Lepienie z plasteliny i gliny (lepienie miseczek, toczenie kuleczek i wałeczków).

4. Tworzenie z kuleczek i wałeczków różnych układów – ludziki, zwierzątka, kwiatki, listki.

5. Wydzieranki i naklejanki – wyklejanie kawałkami kolorowego papieru narysowanych konturów, wydzieranie narysowanych konturów figur geometrycznych, wazonów itp.

6. Wycinanki – najpierw po linii prostej (paski), potem obcinanie konturów przedmiotów   
i figur geometrycznych.

7. Nawlekanie koralików, makaroników, fasolek.

**Ćwiczenia usprawniające drobne ruchy rąk i lateralizację:**

1.Rysowanie szlaczków w kierunku od lewej do prawej zgodnie z kierunkiem pisma,

rysowanie kredką, ołówkiem lub pędzlem na czystej kartce, potem w przestrzeni ograniczonej dwiema liniami, na kratkowanym papierze, w zeszycie w linie, malowanie prostych wzorów w formie szlaczków grubym pędzlem lub patykiem.

2. Malowanie palcem farbą kłębuszków, ślimaczków, kół, baloników, jabłuszek, piłeczek.

3.Lepienie z plasteliny prostych kształtów – kulek, wałeczków, małych miseczek, grzybków, rogalików, kiełbasek.

4. Wycinanie i wydzieranie z papieru kolorowego – wydarte nierówne formy nakleja się na ciemne lub jasne tło (w zależności od koloru formy).

5. Kolorowanie obrazków o zaznaczonych konturach – kredkami ołówkowymi przedstawiające kwiaty, samochody itp.,

6.Obrysowywanie gotowych szablonów z plastiku lub drewna o prostych kształtach i wypełnianie kolorem konturów.

7. Układanie wg wzorów układanek, mozaik obrazkowych – szczególnie korzystne są te układanki, które po złożeniu można nakleić na kartkę.

8. Ćwiczenia palców – imitowanie gry na fortepianie, padającego deszczu, kroczenia owada itp.

9. Ugniatanie raz w prawej, raz w lewej ręce kuli z papieru, gazety i rzucanie nią do celu (np. do kosza).

10.Dziecko trzyma w obydwu rękach ołówki, obok siebie na dole kartki, rysuje szyny od dołu do góry, ołówki posuwają się razem tworząc linie równoległe.

11.Usprawnianie prawej ręki – lewa ręka trzyma koszyczek, pudełeczko, miseczkę – prawa zbiera do niego rozsypany groch, koraliki lub inne drobne przedmioty,

12.Dziecko dostaje pasek sztywnego papieru z szeregiem otworków i włóczką lub sznureczek; lewa ręka trzyma papier, a prawa przewleka włóczkę przez otworki – wzdłuż paska lub zygzakiem,

13.Wycinanie dużych prostych figur geometrycznych – początkowo lewa ręka tylko trzyma nieruchomo papier, prawa wycina przede wszystkim przez obcinanie zbędnych rogów kartki. Potem prawa ręka wycina ruchem ciągłym, a lewa pomaga przez obracanie kartki.