

## Ćwiczenia dłoni i palców – przed rysowaniem lub pisanie

Wykonuj ćwiczenia dłoni i palców przed rysowaniem lub pisanie. Za każdym razem wybierz jeden zestaw zabaw.

- Naśladuj ruchy: wyrabianie rękami ciasta, mieszanie ciasta w dużej misce, wałkowanie ciasta wałkiem, ugniatanie w dłoniach ciasta - „robienie pączków”, lepienie pierożków.
- Nawijaj sznurek lub skakankę na nadgarstek (bez pomagania sobie drugą ręką).
- Ugniataj obiema dłońmi piłkę z gąbki – 10 razy.
- Weź 2 klamerki – po jednej do dłoni i ściskaj je palcami obu rąk, jednocześnie mówiąc „kwa-kwa”.
- Ściskaj palcami małe przedmioty np. gumowe, miękkie piłeczki.
- „Spaceruj” palcami po stole z różnym naciskiem na podłoże.
- Naśladuj ruchy: taniec paluszków po stole, granie palcami na pianinie, dzwonienie dzwoneczkiem, trzepotanie skrzydełkami.
- Wykonuj skoki palców na stole jak na trampolinie.
- Naśladuj ruchy: malowanie obrazka palcami po stole, stemplowanie.
- Powalkuj dłońmi kredkę, aż poczujesz ciepło.
- Poroluj w dłoniach żółdzia lub kasztana.
- Rozetrzyj dłonie aż zrobią się ciepłe.
- Zaciśnij dłonie w pięści i rozluźnij je – 10 razy.
- Ślizgaj się palcami po stole jak po lodowisku, zmieniając nacisk na podłoże.

Wykonuj ćwiczenie relaksujące rękę, jeśli poczujesz, że jest zmęczona pisanie. Za każdym razem wybierz jeden zestaw zabaw.

- Pomasuj rękę wzdłuż od ramienia do nadgarstka.
- Powalkuj dłońmi piłeczki sensoryczne (małe z wypustkami).
- Naśladuj ruchy: „otrząśnięcie rąk z wody” (zanurzaj dłonie w wodzie, następnie otrząśnij je lekko z wody, i mocniej – przedramiona i ramiona).
- Wykonaj „powietrzne rysunki” – rysuj w powietrzu oburącz obszerne, symetryczne kształty: owadów – motyla, biedronki, ważki, roślin – drzew, liści, grzybów itp.

W czasie pisania zadbaj o właściwą postawę i sposób trzymania przyboru do pisania.

- Usiądź na krześle.
- Wyprostuj plecy, stopy oprzyj na podłodze.
- Głowę lekko pochyl i trzymaj około 30 cm nad zeszytem.
- Ołówek uchwyc w odległości 2cm od kartki. Trzymaj go trzema palcami: kciukiem, palcem środkowym i palcem wskazującym.
- Jeśli piszesz prawą ręką – zeszyt ćwiczeń ulóż na stoliku prosto. Podczas pisania zeszyt przytrzymuj lewą ręką

- **Jeśli piszesz lewą ręką – zeszyt ćwiczeń ułóż na stoliku ukośnie ( lewy górny róg skierowany do góry) i przesunń nieco w lewą stronę. Podczas pisania zeszyt przytrzymuj prawą ręką.**