**Ćwiczenia motoryki małej**
Zestaw zabaw rozwijających sprawność motoryczną rąk
Uwaga! - należy zadbać o prawidłową pozycję dziecka przy pisaniu i rysowaniu - stopy na podłodze, plecy proste, łokcie leżą na biurku, prawidłowy jest chwyt pisaka, kartka (zeszyt) leży w pozycji – górny róg od strony ręki wiodącej lekko, skośnie do góry.
• swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami
• 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
• rysowanie po śladzie
• cięcie po narysowanych liniach - prostych frędzelki, - falistych serwetki
• wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
• modelowanie z plasteliny, ciastoliny, masy papierowej najpierw kuleczek, wałeczków; później form bardziej złożonych - zwierząt, postaci ludzkich, liter
• stemplowanie i kolorowanie
• wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier
• rysowanie w liniach wzorów literopodobnych i szlaczków
• naśladowanie gry na pianinie, pisania na maszynie
• odtwarzanie rytmu deszczu
• strząsanie wody z palców
• zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
• zabawy pacynką
• nawlekanie koralików
• przewlekanie sznurowadeł
• przyszywanie guzików
• szycie prostymi ściegami
• rysowanie patykiem po ziemi
• faliste ruchy ramion - zabawa w przylot i odlot bocianów
• przy wolnym chodzie ruchy rąk jak podczas pływania żabką - zabawa w naukę pływania
• zabawa w pociągi - ruch rąk naśladuje obroty kół
• zabawa w pranie, rozwieszanie bielizny i prasowanie
• zabawa w gotowanie obiadu - naśladowanie wałkowania ciasta, mieszania gęstej zupy, kręcenia kranem, ubijania piany
• zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa
• gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy
• rzucanie woreczków lub piłeczek - kto dalej
• toczenie piłki do dołka
• zabawy z chwytaniem i rzucaniem piłki
• kozłowanie piłki
• przerzucanie piłki średniej wielkości z ręki prawej do lewej i podrzucanie jej raz prawą, raz lewą ręką
• podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
• wypuszczanie piłeczki tenisowej z ręki w dół i próby chwytania jej w locie, samymi palcami - zanim odbije się od podłogi
• "rysowanie" palcami w powietrzu określonego przedmiotu.
• układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
• układanie z patyczków, np. płotów

**Zabawy rozwijające motorykę dużą**
• chodzenie po narysowanej linii
• chodzenie po krawężniku
• pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami
• dotykanie na przemian prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie
• zmiana kierunku biegu na sygnał, zgodnie z wcześniej wydanym poleceniem
• zwroty w określonym kierunku - w prawo, w lewo, w tył
• toczenie piłki do określonego miejsca
• rzucanie i łapanie piłki
• podrzucanie piłki do góry
• rzuty piłką do celu
• zabawy ze skakanką
• gra w gumę
• pokonywanie toru przeszkód
• naśladowanie ruchów zwierząt, ludzi, maszyn
• jazda na rowerze
• jazda na hulajnodze
• jazda na rolkach
• jazda na łyżwach
• jazda na nartach