**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