



ĆWICZENIA DŁONI I PALCÓW – PRZED RYSOWANIEM LUB PISANIEM

Wykonuj ćwiczenia dłoni i palców przed rysowaniem lub pisanem. 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 po stole z różnym naciskiem na podłodze.
- Naśladuj ruchy: taniec paluszków po stole, granie palcami na pianinie, dzwonienie dzwoneczkiem, trzepotanie skrzydełkami.
- Wykonaj skoki palców na stole jak na trampolinie.
- Naśladuj ruchy: malowanie obrazka palcami po stole, stemplowanie.
- Powałkuj dłońmi kredkę, aż poczujesz ciepło.
- Rozetrzyj dłonie aż zrobią się ciepłe.
- Zaciśnij dłonie w pięstki i rozluźnij je – 10 razy.
- Ślizgaj się palcami po stole jak po lodowisku, zmieniając nacisk na podłożu – raz z lekkim, a raz z mocnym naciskiem.

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

- Pomasuj rękę wzdłuż od ramienia do nadgarstka.

- Powalukuj dłońmi piłeczki sensoryczne (małe z wypustkami).
- Naśladuj ruchy: „otrząsanie rąk z wody” (zanurzaj dłonie w wodzie, następnie otrząsaj je lekko z wody, i mocniej – przedramiona i ramiona).
- Wykonaj „powietrzne rysunki” – rysuj w powietrzu oburącz obszerne, symetryczne kształty: owadów – motyla, biedronki, ważki, roślin – drze, 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 2 cm od kartki. Trzymaj go trzema palcami: kciukiem, palcem środkowym i palcem wskazującym.
- Jeśli piszesz prawą ręką – zeszyt ćwiczeń ułóż 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 przesun nieco w lewą stronę. Podczas pisania zeszyt przytrzymuj prawą ręką.

POWODZENIA! 😊