**Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne – wskazówki dla rodziców:**

Ćwiczenia manualne usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców:

* montowanie konstrukcji z gotowych elementów (klocków, krążków itp.),
* układanki płaskie (obrazkowe, geometryczne), klockowe, wtyczkowe z zachowaniem stopniowania trudności: na wzorze, według wzoru i bez wzoru (z pamięci lub z domysłu),
* lepienie z plasteliny (modeliny i innych tworzyw), zaczynając od prostych form, jak kulki lub wałeczki, do coraz bardziej złożonych, wymagających łączenia różnych elementów,
* wyklejanie plasteliną konturów,
* nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki w tekturkach,
* zwijanie sznureczka, wężyka igelitowego według wzoru, np. spirali, kwadratu itp.,
* wycinanie z papieru z uwzględnieniem stopnia trudności: cięcie po linii prostej, falistej, wycinanie form geometrycznych i konturowych rysunków,
* wycinanki, naklejanki z papieru, materiału, włóczki itp.,
* wydzieranki, naklejanki,
* szycie ściegiem fastrygowym, przewlekanie igły z nitką przez otworki w tekturze,
* łamanki papierowe (łódeczki, samoloty, czapki itp.),
* ćwiczenia sprawnych ruchów palców i rozluźniające napięcie mięśniowe, np. naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, odtwarzanie rytmu deszczu, strząsanie wody z palców, wytrzepywanie piasku z rękawa itp.,
* stemplowanie (stempelki konturowe zwierząt, kwiatów, samochodów itp.), tworzenie za pomocą stempli kompozycji z figur geometrycznych.

Ćwiczenia graficzne usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu:

* kolorowanie, czyli zamalowywanie kredkami małych przestrzeni (konturów geometrycznych, konturów stempelków, obrazków z książeczek do malowania),
* obrysowywanie przedmiotów i rysowanie z użyciem szablonów figur geometrycznych i nieskomplikowanych przedmiotów, według stopnia trudności: szablony wewnętrzne (wycięty otwór w tekturce lub tworzywie) i szablony zewnętrzne (wycięty kształt do obrysowania),
* pogrubianie konturów, czyli wodzenie po wzorze figur geometrycznych, prostych szlaczków (wysokości 3-4 cm), konturów obrazków,
* kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną (także rysowanie na matowym szkle i na folii),
* rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym,
* rysowanie po śladzie bez odrywania ręki,
* kreskowanie i wypełnianie konturów kolorem za pomocą równoległych kresek poziomych lub pionowych (z zachowaniem kierunków od lewej do prawej i od góry do dołu),
* rysowanie szlaczków i kształtów literopodobnych w liniaturze, w zmniejszającym się stopniowo wymiarze aż do liniatury zeszytu, według stopnia trudności: wodzenie po wzorze, kończenie rozpoczętego wzoru i odwzorowywanie,
* odwzorowywanie rysunków – czyli przerysowywanie ich zgodnie ze wzorem,
* odtwarzanie układów linearnych z elementów powtarzających się cyklicznie, różniących się kształtem lub kolorem (np. kwadrat, kółko, trójkąt, białe kółko, czerwone kółko, niebieskie kółko itp.) w liniaturze, zgodnie z kierunkiem pisania,
* rysowanie szlaczków obrazkowych (układów linearnych) w liniaturze, zgodnie z kierunkiem pisania,
* dyktando graficzne – na papierze kratkowym dziecko robi punkt i dalej rysuje pod dyktando, tj. wg poleceń dorosłego, np. dwie kratki w dół, trzy kratki w prawo, jedna w lewo,
* łączenie punktów,
* rysunki dowolne kredkami świecowymi lub ołówkowymi,
* labirynty,
* rysowanie „leniwych ósemek” w powietrzu i na kartce.

*Opracowała mgr Agnieszka Załęska pedagog PPP w Gorlicach – r. szk. 2011/12*