**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ MOTORYKI MAŁEJ**



Ćwiczenia motoryki małej z uwzględnieniem koordynacji wzrokowo ruchowej:

• masaż dłoni z zastosowaniem oliwek zapachowych;

• stymulacja somatyczna dłoni i rąk poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami;

• rozwijanie aktywności własnej dziecka;

• ćwiczenia zamykania i otwierania dłoni; wkładanie do dłoni przedmiotów o zróżnicowanej wielkości i stopniu twardości;

• poznawanie skutków różnych działań- manipulacja poprzez ukierunkowanie dłoni do działań  
 w różnych tworzywach i strukturach:

- woda (obserwacja efektów swoich działań),

- materiały sypkie np. kasza, ryż, groch, piasek, mączka ziemniaczana,

- materiały formowalne: plastelina, masa solna, glina,

- materiały półpłynne: kisiel,

- materiały naturalne: kasztany, szyszki, kamienie, itp.

- przedmioty codziennego użytku,

- tworzywa kontrastujące: szorstkie- gładkie, twarde- miękkie, zimne- ciepłe,

• dotykanie przedmiotów np. śliskich, zimnych, ciepłych, chropowatych, gładkich, kłujących, puszystych, twardych, miękkich, szeleszczących;

• rozmazywanie substancji typu piana na lustrze;

• malowanie palcami z wykorzystaniem farb strukturalnych;

• ćwiczenia z wykorzystaniem mas przekształcalnych: dotykanie, oklepywanie, rwanie, ugniatanie;

• dotykanie i głaskanie się dłonią o dłoń, dotykanie rękoma dużych powierzchni o zróżnicowanej fakturze;

• zawiązywanie na rękach dziecka barwnych wstążeczek;

• wspólna z dzieckiem zabawa z piłkami – wyjmowanie z pudełka, łapanie, rzucanie, wkładanie;

• wkładanie i wyjmowanie różnorodnych przedmiotów z różnego typu pojemników;

• podpór o różne powierzchnie (twarde, miękkie, ciepłe, zimne, szorstkie), docisk dłoni do podłoża;

• zabawy w wodzie (ciepła, zimna – poznawanie doznań termicznych) : uderzanie dłońmi o powierzchnię wody, pocieranie rąk pod wodą, chwytanie i wyciąganie pływających przedmiotów, przelewanie wody, wyciskanie wody z gąbki;

• doskonalenie chwytów z użyciem przedmiotu;

• swobodna eksploracja przedmiotami z najbliższego otoczenia;

• zabawy manipulacyjne z różnymi fakturami i substancjami; ściskanie, gniecenie, darcie, ugniatanie, lepienie, przesypywanie.

Dorota Janas