**Ćwiczenie usprawniające motorykę małą i koordynację wzrokowo -ruchową poprzez zabawę**

 **Motoryka mała** to ogólnie mówiąc sprawność ruchowa dłoni
i palców. Stymulowanie wszechstronnej aktywności ruchowej dziecka za równo motoryki małej jak i motoryki dużej jest ściśle połączone
z rozwojem ogólnej sprawności ruchowej człowieka która jest niezbędna przy osiąganiu jak największych umiejętności samoobsługowych.

**Propozycje ćwiczeń i zabaw rozwijających sprawność manualną:**

*– chwytanie przedmiotów całą dłonią, drobnych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi*

*– otwieranie i zamykanie pudełek, wkładanie i wyjmowanie z nich przedmiotów*

*– przesypywanie materiałów sypkich, przelewanie płynów*

*– kreślenie wzorów na tacce z materiałem sypkim palcem, patykiem, piórkiem*

*– układanie przedmiotów, ludzi, zwierząt, szlaczków z mozaiki geometrycznej*

*– układanie z patyczków płotków, domków, drabin*

*– budowanie z naturalnych materiałów (piasek, śnieg)*

*– szycie prostym ściegiem, przyszywanie guzików*

*– tworzenie prac plastycznych z wykorzystaniem liści, ziarenek, pestek itd.*

*– dotykanie przedmiotów o różnej fakturze – zabawy dotykowe*

*– zamalowywanie farbami dużych powierzchni*

*– nawlekanie drobnych przedmiotów na nitkę – koralików, makaronu*

*– budowanie z klocków – zabawy konstrukcyjne*

*– zabawy paluszkowe, np. „Idzie kominiarz po drabinie”*

*– cięcie nożyczkami różnego rodzaju papieru po linii prostej, wycinanie obrazków, prostych kształtów, pasków*

*– wypełnianie konturów kolorem (kredką, farbką, plasteliną)*lub *wydzieranie z papieru prostych kształtów,*

*– uderzanie palcami o blat stołu (deszcz o różnym nasileniu, gra na pianinie),*

*– zbieranie drobnych przedmiotów do pudełka (monet, guzików, ziarenek, patyczków, zapałek),*

*– modelowanie z mas plastycznych, lepienie z plasteliny,  ciastoliny*

*– ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi itp.*

**Jak rozwijać motorykę małą?**

 Przykłady ćwiczeń i zabaw usprawniających motorykę małą i koordynację ruchową
w poniższych linkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ONmRuhDlM8> - link Ćwiczenie usprawniające koordynację wzrokowo-ruchową – zabawa

<https://www.youtube.com/watch?v=mcA4OAw5EiU> - link Motoryka mała przekładanie nakrętek

[https://www.youtube.com/watch?v=1xOh7mwjWOM -](https://www.youtube.com/watch?v=1xOh7mwjWOM%20%20%20-)link Motoryka mała

<https://www.youtube.com/watch?v=-ubwim_nOdg> - link Terapia Ręki

*D. Stygar*