



GIMNASTYKA RĘKI PRZED PISANIEM

„Wałkowanie kredki”

Powałkuj kredkę w obu dłoniach, aż się zagrzeją.

Wykonuj ćwiczenia ręki przed każdym pisaniem. Za każdym razem wybierz jedną z poniższych zabaw.



„Piłeczka”

Weź do ręki małą piłeczkę i pstrykaj w nią wszystkimi palcami po kolei.

„Morska woda”

Wyobraź sobie, że zanurzasz ręce w morskiej wodzie. Następnie energicznie otrzep ręce z wody.

„Kulka z gazety”

Ręką, którą piszesz, zgnieć gazetę w kulkę, a następnie pstrykaj w nią palcami tak, aby toczyła się po brzegach ławki.

„Trzy kredki”

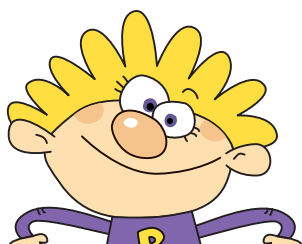
Powałkuj w dłoniach trzy kredki: żółtą – mocno, zieloną – lekko, a fioletową – ze średnią siłą.

„Chód piaska”

Naśladuj rękoma chód piaska, naciskając palcami ławkę raz mocno, a raz lekko.

„Kopanie łopatkami”

Drap palcami po zeszytcie i ławce, naśladując kopanie łopatkami w ziemi.



„Klaun”

Nakreśl prawą ręką w powietrzu kapelusz klauna po swojej lewej stronie, a lewą ręką – but klauna po swojej prawej stronie. Podążaj wzrokiem za ruchem ręki.

„Klawiatura komputera”

Oprzyj palce obu rąk na ławce i naciskaj nimi na zmianę – raz mocniej, raz słabiej, udając, że piszesz na klawiaturze komputera. Na koniec pomachaj dłońmi do Bratka.

„Łapy piaska”

Oprzyj na ławce cztery palce (kciuk, wskazujący, serdeczny i mały), będą to łapy piaska. Palec środkowy, czyli głowę piaska, unieś do góry. Przechadzaj się po stole, ciekawie rozglądając się dookoła.



„Piłeczka”

Weź do ręki małą piłeczkę i pstrykaj w nią wszystkimi palcami po kolei.