

Przykłady ćwiczeń motoryki małej (czyli usprawnienie dłoni, palców, nadgarstka):

- przewlekanie sznurków, tasiemek przez różne rzeczy i otwory, pociąganie za sznurki,
- zbieranie drobnych elementów (monety, ziarenka, guziki) – dwoma palcami kciukiem i wskazującym,
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,
- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze,
- ćwiczenia dłoni – krążenie, uderzanie (np. delikatne stukanie o podłogę, ścianę, kolana, stolik) pocieranie, zaciskanie i otwieranie dłoni,
- ściskanie miękkiej piłeczki lub gąbki,
- otwieranie i zamykanie pudełek, odkręcanie i zakręcanie słoików, butelek,
- wkładanie i wyjmowanie przedmiotów do pudełka z patrzeniem i bez patrzenia,
- trzymanie w ręku łyżki i nabieranie na nią niewielkich przedmiotów np. grochu,
- zabawy z wlewaniem, przelewaniem, strzepywaniem wody z palców,
- kreślenie obszernych, swobodnych ruchów palcem lub patykiem na tackach z kaszą manną,
- układanie obrazków z dwóch, trzech części nakładając na wzór,
- lepienie z masy solnej, plasteliny prostych kształtów: rogalików, węży, kiełbasek, kulek,
- układanie na sylwetkę postaci ludzkiej plasteliny ze zwróceniem szczególnej uwagi na poszczególne części ciała: głowę, tułów, ręce, nogi, uszy, oczy...
- malowanie jednym palcem i całą dłonią na dużej powierzchni papieru,
- rysowanie na różnych formatach papieru z wykorzystaniem całej powierzchni arkusza,
- wydzieranki z kolorowego papieru, gazet na dowolny temat,
- stemplowanie różnymi przedmiotami, pozostawiającymi ślady (korki, gumki, warzywa np. przekrojony ziemniak, por),
- stukanie czubkami palców (naśladowanie gry na fortepianie),
- malowanie pęczkiem waty,
- składanie papieru –technika orgiami – polecam serię książek Doroty Dziamskiej na ten temat np. „Magiczne kółeczka”,
- wodzenie palcem (wokół pospolitych przedmiotów domowych), w powietrzu, po wzorze,
- pogrubianie prostych wzorów i konturów prostych kształtów (lini, kół, szlaków) np. za pomocą flamastra,

- zamalowywanie dowolnej i ograniczonej powierzchni – wypełnianie dużych wzorów (farbą, kredą, węglem, pisakami),
- haftowanie na tekturkach z dziurkami,
- tasowanie kart i ich układanie w dłoni lub gra np. w Piotrusia,
- wiązanie supełków i rozplątywanie ich,
- rysowanie jednocześnie obiema rękoma dużych wzorów np motyl, dom, choinka, koło, serce,
- cięcie nożyczkami z uwzględnieniem stopniowania trudności (cięcie po linii prostej, po falistej, wycinanie form geometrycznych, wycinanie konkretnych obrazków),
- wykonywanie np. zwierząt, kwiatów z drutu, układanie kształtów figur geometrycznych,
- „solenie” tzw. kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy, piasku po tacy, przy pomocy drobnych ruchów palców.