

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 dłońią 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 pędzkiem 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. liter z drutu, układanie kształtów figur geometrycznych,
- ∅ „solenie” tzw. kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy, piasku po tacy, przy pomocy drobnych ruchów palców.

Źródło: Materiały ze szkolenia pt. “ Dysleksja – jak czytać opinię I planować zajęcia terapeutyczne, wyrównawcze. Planowanie terapii korekcyjno – kompensacyjnej” Centrum Wspomagania Rozwoju Osobowości