

The background features a stylized landscape with rolling green hills in various shades of green and brown. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red and orange bird is flying in the sky. The text is written in a brown, cursive font.

# Zestaw ćwiczeń ruchowych o charakterze relaksacyjnym usprawniających motorykę rąk

Opracowały:  
mgr Anna Pawłowska  
mgr Katarzyna Pawlusek

# Przedstawiamy propozycje ćwiczeń, które pomagają rozwijać motorykę rąk

- Rozpoczynamy trening od ćwiczenia ruchów globalnych (całą kończyną) do coraz bardziej precyzyjnych usprawniających mięśnie dłoni i palców.
- Zaczynamy od ruchów jednoczesnych, aby następnie przejść do ćwiczeń trudniejszych i wykonywania ich na przemian.
- Stosujemy na zmianę ruchy szybkie i wolne, ucząc w ten sposób dziecko możliwości regulowania tempa czynności ruchowych.

- *Ćwiczenia kończyn górnych (całej ręki)*
- *Ćwiczenia dłoni*
- *Ćwiczenia palców*

Ćwiczenia  
kończyn górnych  
(całej ręki)





# Wymachy kończyn

Wymachy w górę:

- jedną ręką  
"rzucanie kulki śniegu"
- dwoma rękami  
"siatkówka"

# Wymachy kończyn

Wymachy ręką zgiętą w łokciu:

- góra – dół  
"waga"
- w przód – w tył  
"pływanie"

# Wymachy kończyn

Wymachy wyprostowanych rąk:

- w górze  
"gałęzie na wietrze"
- na przemian w górę – w dół  
"lot ptaka"

# Wymachy kończyn

- Podnoszenie wyprostowanych rąk ku górze:  
"rosną gałęzie"
- Opuszczanie wyprostowanych rąk do dołu:  
"gałęzie z owocami"



# Krążenie kończyn

Krążenie wyprostowanej ręki:

- z przodu  
"wiatrak"
- po bokach tułowia  
"wielkie koło parowozu"

# Krążenie kończyn

Krążenie przedramienia (ręka zgięta w łokciu):

- przed sobą  
"mate kótko"
- na przemian obu ramion  
"nawijanie wetny na motki"

# Ruchy obu kończyn na przemian

- Ruchy obu rąk ugiętych w łokciach i nadgarstkach  
"piesek prosi"
- Ruchy rąk z rozchylonymi rękami na boki:  
dłonie skierowane ku górze  
"żonglowanie"
- Ruchy rąk w kierunku ust  
"jedzenie"



*Ćwiczenia dłoni*

# Wymachy dłoni

- Wymachy w górę – w dół  
"pożegnanie"
- Wymachy w lewo – w prawo  
"odganianie muchy"
- Wymachy w dół  
"kosciotowanie piłki"



# Krążenie dłoni

- Ułożonych równolegle  
"młynek"
- Wyciągniętych w bok  
"skrzydetka"
- Ręki wokół pięści  
"nawijanie kłęбка żytki na wędce"

# Ćwiczenia dwóch dłoni

- Uderzanie dłoni o siebie  
"oklaski"
- Pociieranie dłoni o siebie  
"mycie rąk"
- Naciskanie dłonią na dłoń  
"ugniatanie placka"

# Ćwiczenie dłoni i pięści

- Zamykanie i otwieranie dłoni  
"chwytanie piteczki"
- Stukanie o siebie pięściami  
"wbijanie gwoździ"
- Naśladowanie gry na instrumentach  
"skrzypce, trąbka, bębenek"

# Układanie kształtów z dłoni

- Składanie dłoni stykających się czubkami palców  
"dziób ptaka"
- Składanie dłoni stykających się nadgarstkami i czubkami palców  
"kula"
- Składanie dwóch dłoni stykających się nadgarstkami przy rozchylonych palcach  
"kwiat"
- Splatanie palców, dłonie zetknięte bokiem  
"ptasie gniazdko"
- Ugięte palce dłoni ustawione po bokach głowy  
"uszy zająca"



*Ćwiczenia palców*



# Kiwanie palcami

- Kiwanie w prawo – w lewo  
"wskazówki wagi"
- Kiwanie w górę – w dół  
"pisanie na maszynie"
- Kiwanie zgiętym palcem do siebie  
"przywoływanie"

# Krążenie palców

- Krążenie wskazującego palca  
"rysowanie kółka"
- Krążenie wokół siebie obu palców wskazujących  
"nawijanie nici"

# Pocieranie o siebie palcami

- Pocieranie o siebie palców  
"solenie zupy"
- Pocieranie palców wskazujących obu rąk  
(raz jednego, raz drugiego)  
"struganie marchewki"

# Przebieranie palcami (ruchy palców wykonywane na przemian)

- Przebieranie palcami na powierzchni stotu  
"pada deszczyk", "idzie rak"
- Przebieranie palcami obu rąk ułożonych obok siebie  
"gra na pianinie"
- Przebieranie palcami obu rąk ułożonych jedna nad drugą  
"gra na flecie"
- Wsuwanie kolejnych palców z zaciśniętej pięści  
"pokazywanie pazurków"

# Stukanie palcami

- Stukanie palcami o powierzchnię przedmiotu  
"dziobanie ziaren"
- Stukanie zgiętym palcem  
"pukanie do drzwi"
- Pstrykanie palcami



# Składanie i rozkładanie palców

- Składanie palców obu rąk (kolejno) pod kontrolą wzroku  
"powitanie paluszków"
- Składanie palca środkowego i wskazującego  
w ułożeniu przy skroni  
"salutowanie żołnierza"
- Składanie i rozstawianie palców środkowego i wskazującego  
"nożyczki"
- Składanie dłoni do dłoni  
"modlitwa"

# Układanie modeli z palców

- Zetknięte kciuki skierowane tak jak inne palce  
"serce"
- Splecenie palców obu rąk  
"koszyczek"
- Wkładanie kciuka między palec środkowy i wskazujący  
"figa"
- Skrzyżowanie dłoni z rozstawionymi palcami  
"kocie wąsy"

A stylized landscape illustration. The background features rolling hills in shades of blue and white. In the foreground, there are rolling green hills. On the left side, a tree with a dark brown trunk and several large, rounded, purple and pink blossoms stands on a small patch of orange and brown ground. The overall style is simple and colorful.

*Życzymy owocnej pracy!*

*mgr Anna Pawłowska  
mgr Katarzyna Pawlusek*