Ćwiczeń grafomotorycznych jest mnóstwo, są bardzo różnorodne, inspirujące budzące zainteresowanie oraz ciekawość dzieci. Z pewnością każdy rodzic znajdzie odpowiednią zabawę dla swojego dziecka, aby mogło czerpać z niej jak najwięcej korzyści. Proponowanie ćwiczenia i zabawy to także okazja do tego, aby być przy dziecku, rozmawiać z nim, towarzyszyć mu we wszelkich poczynaniach, wzmacniać poczucie własnej wartości, wzmacniać relacje i tworzyć silną więź emocjonalną.

**Propozycje ćwiczeń grafomotorycznych:**

1. nawlekanie koralików,
2. gra w bierki, pchełki,
3. origami,
4. łączenie kropek,
5. nawijanie sznurka na szpulkę,
6. zapinanie guzików,
7. przewlekanie sznurowadeł,
8. przypinanie klamerek,
9. układanie puzzli,
10. dla małych majsterkowiczów- przenoszenie śrubek przy pomocy kombinerek/szczypiec , wkręcanie/wykręcanie śrubek
11. rzucanie i łapanie piłki,
12. toczenie piłki do celu,
13. przerzucanie woreczka z lewej do prawej ręki,
14. budowanie z klocków,
15. wydzieranki z papieru,
16. lepienie z plasteliny, modeliny, masy solnej, ciasta,( przesypywanie, ugniatanie, odszukiwanie zakopanych zabawek )
17. wycinanie nożyczkami,
18. rysowanie szlaczków,
19. rysowanie po śladach,
20. kolorowanie rysunków,
21. odwzorowywanie rysunków zgodnie ze wzorem,
22. malowanie farbami,
23. rysowanie różnorodnymi przyborami plastycznymi (kredką, węglem, ołówkiem),
24. obrysowywanie przedmiotów,
25. obcowanie z różnorodną fakturą przedmiotów ( szorstki, gładki, śliski, sypki ) – dotykowe memory
26. rzucanie do celu,
27. ćwiczenia ruchowe (krążenia ramion, naśladowanie lotu ptaków, wykonywanie ruchów ramionami jak przy pływaniu, krążenie i wymachy dłoni, spacer palcami po stole, naśladowanie gry na pianinie).
28. Odkręcanie/zakręcanie nakrętek na butelkach , pojemnikach

**Ogólny rozwój fizyczny dziecka ma ogromny wpływ na małą motorykę, dlatego dzieci powinny mieć sposobność, aby:**

* jeździć na rowerze, hulajnodze, rolkach,
* skakać na skakance, przeskakiwać przeszkody , wspinać się
* biegać, wspinać się, czołgać, pokonywać tory przeszkód.