

# Radosne rączki

Gra planszowa rozwijająca  
motorykę małą



# Radosne rączki

## Gra planszowa rozwijająca motorykę małą

Gra "Radosne rączki" to doskonały sposób na naukę poprzez zabawę. Gra wspomaga rozwój motoryki małej. Pomaga rozwijać umiejętności grafomotoryczne, sprawność paluszków, precyzję ruchów dłoni. Zadania na dołączonych kartach zostały opracowane dla dzieci w różnym wieku, na różnym poziomie umiejętności.

### Zasady gry:

Do gry potrzebujesz wyciętych kart, planszy oraz kostki. W "Zabawne rączki" dziecko może grać samo, ale lepiej, jeśli do rywalizacji dołączy dorosły. Wtedy oprócz nauki gra będzie miała również wzmacniała relację.

Zaczyna najmłodszy! Rzucaj kostką przechodząc na wybrane pola. Każde pole ma swój numer, którego odpowiednikiem jest karta z zadaniami. Ciemne pola nie mają swoich kart, gdyż na uczestników czekają inne niespodzianki:

DRABINA: schodzisz na dół

KOSTKI: rzucasz jeszcze raz

**UWAGA:** niepoprawnie wykonane zadanie - cofasz się o 1 pole  
Wygrywa ten, który pierwszy dotrze do mety :)

Gra planszowa jest objęta prawami autorskimi. Grę możesz wykorzystywać na zajęciach indywidualnych, grupowych, wysłać nieodpłatnie swoim klientom. Nie możesz jej jednak sprzedawać oraz umieszczać na publicznych grupach, forach czy w newsletterach. Jeżeli masz wątpliwości dotyczące licencji, skontaktuj się z nami: [kontakt@teczkamalucha.pl](mailto:kontakt@teczkamalucha.pl)

[www.teczkamalucha.pl](http://www.teczkamalucha.pl)

**START**



**1**

Tu jest grota. (pokaż pięść)  
W środku miś (zegnij kciuk  
i wsadź pod złożone palce)  
Proszę, misiu, na dwór  
wyjdz (zastukaj w pięść)  
O! Wyszedł miś. (wysuń  
kciuk)

**2**

Wyobraź sobie, że grasz na  
pianinie. Wystukaj dowolną  
melodię o blat stołu.

**3**

Zrób 10 dużych okrążeń  
ramionami do przodu i do  
tyłu.

**5**

Zginaj i prostuj szybkim  
ruchem wszystkie palce.  
Powtórz czynność 10 razy.

**6**

Położ dłoń na płasko na  
stole. Wyobraź sobie, że  
cała dłoń jest przyklejona.  
Teraz po kolei odklejaj  
każdy palec, nie ruszając  
pozostałych.

**7**

Idzie myszka do braciszka  
(prowadzimy palce po ręce  
dziecka)  
Tu wskoczyła (szybko  
wsuwamy palec za kołnierz  
lub pod koszulkę)  
Tu się skryła. (wsuwamy  
rękę w rękaw)

**8**

Baw się swoim kciukiem.  
Zaciskaj pięść raz trzymając  
kciuk na zewnątrz pięści, a  
następnie zaciśnij pięść  
trzymając kciuk wewnątrz  
pięści.

**9**

Wyobraź sobie, że twój  
palec wskazujący to kredka.  
Spróbuj namalować na  
kartce serduszko, wodząc  
palcem po kartce.

**11**

Wyobraź sobie, że twój  
palec wskazujący to kredka.  
Spróbuj namalować na  
kartce domek, wodząc  
palcem po kartce.

**12**

Pada deszczyk, pada, pada  
(uderz palcem o podłogę),  
Coraz prędzej z nieba spada  
(przebierasz wszystkimi  
palcami),  
Jak z konewki woda leci  
(uderz dłońmi o podłogę),  
A tu błyskawica świeci...  
(delikatnie klaszcz w dłonie  
nad głową)

**13**

Klaszcz jak najgłośniej.

**14**

Zrób krążenia nadgarstków  
w prawą i w lewą stronę.

**16**

Wyobraź sobie, że jesteś helikopterem. Rozłóż szeroko ramiona na boki i kręć nimi niczym śmigła.

**18**

Rozprostuj paluszki, następnie zegnij je. Uważaj, by nie ścisnąć ręki w pięść. Powtórz 10 razy.

**19**

Niech kciuk dotknie paznokcia na każdym pozostałym palcu dłoni.

**20**

Znajdź miękki przedmiot. Ściśnij go rączkami najmocniej jak potrafisz. Następnie rozluźnij ręce i powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

**21**

Spaceruj palcami po blacie stołu. Raz prawą dłonią, raz lewą.

**22**

Niech lewa rączka masuje paluszki na prawej. Następnie niech prawa pomasuje paluszki na lewej rączce.

**23**

Wyobraź sobie, że twój palec wskazujący to kredka. Spróbuj namalować na kartce samochód wzdłuż palcem po kartce.

**24**

Wyobraź sobie, że twój palec wskazujący to kredka. Spróbuj namalować na kartce kwiatek wzdłuż palcem po kartce.

**25**

Wyobraź sobie, że twój palec wskazujący to kredka. Spróbuj namalować na kartce dziewczynkę, wzdłuż palcem po kartce.

**26**

Stań na palcach. Weź rączki do góry tak jakbyś chciał/a dotknąć sufitu. Powtórz ćwiczenie kilka razy rozciągając przy tym rączki.

**28**

Spleć dłonie w koszyczek. Powtórz kilka razy.

**29**

Zrób po kolei każdym paluszkiem duże okrężenia. Dłoń powinna być nieruchomo, pracują same paluszki.