

Ćwiczenia regulujące zbyt duże napięcie mięśniowe

- ćwiczenia rozmachowe rozluźniające napięcie mięśni ramion i przedramienia: różne wymachy, podnoszenia, opuszczania rąk, zataczanie kół małych/dużych, w różnych kierunkach, zabawy ze wstążkami, kreślenie w powietrzu/na płaszczyźnie dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie fal, kół, ósemek, itp.

-zamalowywanie dowolnej/określonej przestrzeni dużych płaszczyzn farbami, kredkami,

- zabawy z użyciem skakanki: przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni,

- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą,

- malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru,

- malowanie farbą przy użyciu dużego pędzla na dużych arkuszach papieru,

- zamalowywanie dużych konturowych rysunków, malowanie obrysowanych dłoni, konturów ciała,

- malowanie form kolistych, falistych, literopodobnych,

- wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających lekkiego nacisku (kreda, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki, pióro),

- dla zmniejszenia napięcia mięśniowego zaleca się wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach:

1) w postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie,

2) w postawie stojącej z rysunkiem leżącym na stole - zmniejsza to napięcie w stawie barkowym,

3) w postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce - zmniejsza to napięcie w stawie łokciowym,

4) w postawie siedzącej z podpartym przedramieniem - zmniejsza to napięcie w nadgarstku.

Ćwiczenia relaksacyjne rąk – w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:

- zaciskanie i rozwieranie pięści z uświadomieniem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia,

- zabawy naśladujące ruchy takie, jak pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzeptywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa.