

Ćwiczenia regulujące zbyt słabe napięcie mięśniowe

- ugniatanie piłeczek, krążków,
- zgniatanie gazety
- modelowanie z użyciem mas, gliny, plasteliny, ciastoliny, masy solnej,
- malowanie plasteliną,
- stemplowanie palcem, pieczętkami, ziemniakiem itp.

Ćwiczenia relaksacyjne rąk – w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:

- zaciskanie i rozwieranie pięści z uświadomieniem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia,
- zabawy naśladowujące ruchy takie, jak pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa.