Ćwiczenia usprawniające duże grupy mięśni ramienia i przedramienia oraz zmniejszające napięcie mięśniowe:

* zabawy z elementami płynnych ruchów ramion (celowe jest prowadzenie niektórych ćwiczeń przy muzyce) – naśladowanie lecących ptaków, gałęzi na wietrze, kosiarzy, pływaków, ruchów przy praniu, wałkowaniu ciasta, biciu piany (raz lewą ręką, raz prawą),
* zabawy z piłką, balonem, woreczkami (odbijanie, podrzucanie, łapanie, toczenie, rzucanie do celu),
* rysowanie patykiem na piasku linii poziomych i pionowych,
* ćwiczenia malowania dużym pędzlem na arkuszu A4,
* malowanie pędzlem i farbami klejowymi całej powierzchni papieru (ruchy pionowe i poziome, od lewej do prawej krawędzi i odwrotnie – jeden kolor lub paski),
* wykonywanie na mokrej zamalowanej kartce rysunku palcem, patykiem, pędzlem z waty,
* malowanie pędzlem form kolistych – ruch okrężny przeciwny do ruchu wskazówek zegara,
* malowanie pędzlem form kolistych, np. fale.

Ćwiczenia usprawniające dłoń i końce palców:

* ugniatanie raz w prawej, raz w lewej ręce kuli z papieru i rzucanie jej do celu,
* stukanie czubkami palców (zabawy: granie na fortepianie, padający deszcz, kroczący owad),
* lepienie z plasteliny i gliny (lepienie miseczek, toczenie kuleczek i wałeczków),
* tworzenie z kuleczek i wałeczków różnych układów – ludziki, zwierzątka, kwiatki, listki,
* wydzieranki i naklejanki – wyklejanie kawałkami kolorowego papieru narysowanych konturów, wydzieranie narysowanych konturów figur geometrycznych, wazonów itp.,
* wycinanki – najpierw po linii prostej (paski), potem obcinanie konturów przedmiotów i figur geometrycznych,
* nawlekanie koralików, makaroników, fasolek,
* wyszywanie na kartonikach – kontury są zaznaczone otworkami.

Ćwiczenia usprawniające drobne ruchy rąk i lateralizację:

* rysowanie szlaczków w kierunku od lewej do prawej zgodnie z kierunkiem pisma,
* rysowanie kredką, ołówkiem lub pędzlem na czystej kartce, potem w przestrzeni ograniczonej dwiema liniami, na kratkowanym papierze, w zeszycie w linie,
* malowanie prostych wzorów w formie szlaczków grubym pędzlem lub patykiem,
* malowanie palcem farbą klejową kłębuszków, ślimaczków, kół, baloników, jabłuszek, piłeczek; następnie malowanie patykiem, pędzlem, kredką na bardzo dużych papierach (np. pakunkowych),
* malowanie suchym palcem lub patykiem po świeżo zamalowanej farbą klejową kartce – dzieci zamalowują rozmachowym ruchem pas papieru o wymiarach piętnaście do trzydziestu centymetrów, potem zanim farba wyschnie, rysują palcem wskazującym kłębuszki lub spirale (chodzi o ruch okrężny, przeciwny do ruchu wskazówek zegara),
* lepienie z plasteliny prostych kształtów – kulek, wałeczków, małych miseczek, grzybków, rogalików, kiełbasek oraz liter drukowanych i pisanych,
* wycinanie i wydzieranie z papieru kolorowego – wydarte nierówne formy nakleja się na ciemne lub jasne tło (w zależności od koloru formy) i szczecinowym pędzlem umoczonym lekko w tuszu obwodzi się kontury,
* kolorowanie obrazków o zaznaczonych konturach – kredkami ołówkowymi lub kolorowanie obrazków odbitych przy pomocy stempla gumowego, przedstawiające kwiaty, samochody itp.,
* obrysowywanie gotowych szablonów z plastiku lub drewna o prostych kształtach i wypełnianie kolorem konturów; najlepiej posługiwać się szablonami mozaiek, układanek geometrycznych itp. (do obrysowania można wprowadzać elementy twórcze – dzieci posługując się szablonem mogą tworzyć własne kompozycje, np. domki z prostokątów, kwadratów itp., drzewka z owalów i długich prostokątów),
* kopiowanie przez kalkę techniczną obrazków o różnej tematyce oraz liter i wyrazów pisanych oraz drukowanych – początkowo dziecko kopiuje ołówkiem, a następnie piórkiem i tuszem,
* naklejanie obrazków skopiowanych na kalce technicznej na duże kartony jednakowej wielkości,
* sporządzanie podpisów do obrazków kolorową kredką, redisówką albo literkami – stempelkami.
* układanie wg wzorów układanek, mozaiek obrazkowych – szczególnie korzystne są te układanki, które po złożeniu można nakleić na kartkę,
* wyszywanie, haftowanie – są w sprzedaży gotowe zestawy z tej dziedziny,
* ćwiczenia palców – imitowanie gry na fortepianie, padającego deszczu, kroczenia owada itp.
* ugniatanie raz w prawej, raz w lewej ręce kuli z papieru, gazety i rzucanie nią do celu (np. do kosza),
* nawlekanie koralików, makaronu itp.
* dziecko otrzymuje kartkę papieru A4 z narysowaną pionową, grubą, czerwoną linią dzielącą kartkę na dwie, równe części; otrzymuje dwa równej długości kolorowe ołówki i zaczyna rysować obydwoma ołówkami równocześnie, od brzegów kartki, zbieżnie do środkowej linii,
* dziecko trzyma w obydwu rękach ołówki, obok siebie na dole kartki, rysuje szyny od dołu do góry, ołówki posuwają się razem tworząc linie równoległe.
* usprawnianie prawej ręki – lewa ręka trzyma koszyczek, pudełeczko, miseczkę – prawa zbiera do niego rozsypany groch, koraliki lub inne drobne przedmioty,
* dziecko dostaje pasek sztywnego papieru z szeregiem otworków i włóczką lub sznureczek; lewa ręka trzyma papier, a prawa przewleka włóczkę przez otworki – wzdłuż paska lub zygzakiem,
* wycinanie dużych prostych figur geometrycznych – początkowo lewa ręka tylko trzyma nieruchomo papier, prawa wycina przede wszystkim przez obcinanie zbędnych rogów kartki. Potem prawa ręka wycina ruchem ciągłym, a lewa pomaga przez obracanie kartki.