

DOSKONALENIE SPRAWNOŚCI MANUALNEJ

OPRAC. M. TOKARCZYK

Sprawność grafomotoryczna zdobywana jest w długotrwałym procesie. Proces ten możliwy jest dzięki wielu doświadczeniom związanym z szeroko pojętym ruchem ciała. Jest to nabywanie świadomości ruchu w obrębie części ciała oraz poczucia siebie w przestrzeni. Dzięki zbieraniu informacji, buduje się schemat ruchowy człowieka. Dlatego tak niezbędne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez zabawę, ćwiczenia samoobsługowe i ćwiczenia ruchowe podnoszące ogólną sprawność. Ćwiczenia grafomotoryczne spełniają rolę stymulującą i usprawniającą, gdyż wpływają na rozwój motoryki rąk i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Korygują nieprawidłowe nawyki ruchowe i utrwalają właściwe, konieczne podczas pisania i rysowania.



Ćwiczenia motoryki dużej:

- Luźne wymachy rąk, krążenie ramion, klaskanie,
- Rzuty, chwytaki piłki, różnorodne zabawy z piłką, woreczkiem,
- Zamalowywanie dużych powierzchni ograniczonych konturem, pogrubianie konturów dużych rysunków
- Chodzenie po wyznaczonym torze
- Podskoki, przeskoki
- Kreślenie w powietrzu dużych, płynnych swobodnych ruchów w kształcie kół
- Podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce

Ćwiczenia motoryki małej:

- Chwytywanie przedmiotów całą dłonią, małych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi
- Otwieranie i zamykanie pudełek
- Dotykanie przedmiotów o różnej fakturze
- Nawlekanie koralików, makaronu
- Cięcie nożyczkami materiałów tekstylnych oraz papierniczych
- Praca z komputerem – posługiwanie się myszką, klawiaturą
- Szycie
- Konstruowanie z klocków różnych figur, kształtów
- Wypełnianie konturów kredką, farbą
- Wypełnianie plasteliną dużych wzorów i figur
- Wypełnianie konturów kawałkami papieru
- Składanie obrazka z części
- Układanie klocków, patyczków według wzoru lub własnego pomysłu
- Rysowanie szlaczków po śladzie, uzupełnianie szlaczków

Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów dłoni:

- Formowanie małych kulek z bibuły i naklejanie ich
- Lepienie z plasteliny różnych figur
- Wycinanie obrazków nożyczkami
- Montowanie konstrukcji z gotowych elementów
- Układanie obrazków z części
- Dopasowywanie przedmiotów do otworów o różnych kształtach
- Wydzieranie
- Wycinanie po linii prostej i falistej
- Obrysowywanie szablonów
- Rysowanie po liniach
- Rysowanie labiryntów
- Kalkowanie, kopiowanie
- Zakreskowywanie, zamalowywanie obrazków
- Łączenie kropek
- Pisanie wzorów literopodobnych

Zabawy z palcami:

- Uderzanie czubkami palców o blat stołu w różnym tempie
- Przepłatanie palców
- Zabawy paluszkowe (szczególnie u dzieci, które jeszcze nie dojrzały do ćwiczeń takich jak konstruowanie, wydzieranie, wycinanie, lepienie, „Auto”, „Biedronka”, „Gość”, „Kanapka”, „Paluszek i gruszka”

Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i palców:

- Modelowanie z mas plastycznych
- Zwijanie włóczki
- Bazgranie kredką na papierze
- Ugniatanie papierowych kul, rzucanie nimi
- Rysowanie kół na zmianę prawą i lewą ręką

- Wydzieranie, wycinanie
- Rysowanie, malowanie ruchami poziomymi, pionowymi, falistymi, okrężnymi
- Odwzorowywanie, obrysowywanie, kalkowanie, stemplowanie
- Pisanie i rysowanie po śladzie ciągłym, liniowym i kropkowanym
- Weiskanie pinezki w tablicę korkową
- Obrysowywanie szablonu wewnętrzne i zewnętrzne
- Kopiowanie bez odrywania ręki
- Układanki klockowe, wtyczkowe z zachowaniem stopniowania trudności na wzorce, według wzoru i bez wzoru
- Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki
- Ściskanie piłeczek
- Nauka prawidłowego trzymania przyboru do pisania, prawidłowe trzymanie kredki, ołówka, flamastra, ułożenie rąk podczas rysowania

Ćwiczenia graficzne:

- Rysowanie na papierze gładkim, w kratkę, w linie
- Rysowanie węglem, pisakiem, kredkami
- Malowanie farbami – plakatówką, farbami klejowymi
- Kreślenie linii pionowych i poziomych po śladzie i samodzielnie
- Łączenie liniami punktów
- Obrysowywanie szablonów figur geometrycznych
- Odtwarzanie kształtu liter i prostych wyrazów według wzoru
- Opracowanie kształtu poszczególnych liter i ich połączeń

Ćwiczenia usprawniające sprawność grafomotoryczną:

- Ćwiczenia graficzne, kreślenie po śladzie różnych linii, szlaczków literopodobnych, liter oraz wyrazów
 - Ćwiczenia w prawidłowym trzymaniu przyboru do pisania
 - Wyrabianie orientacji co do kierunku pisania
 - Zamalowywanie małych powierzchni – kontury, stemple
 - Wklejanie wycinanek w uprzednio przygotowany kontur
 - Kalkowanie
 - Kolorowanie obrazków o zaznaczonych konturach
 - Przetwarzania obrazu wzrokowego na graficzny
 - Rysowanie dywanika
 - Wydzieranki
 - Wszywanie, haftowanie
 - Majsterkowanie oraz wykonanie ludzików i zwierząt z materiału przyrodniczego
- opracowała: mgr Katarzyna Grabowska

Literatura:

A. Franczyk, K. Krajewska „Skarbiec nauczyciela-terapeuty”, Impuls, Kraków 2005
 M. Bogdanowicz „Przygotowanie do nauki pisania,”