

Ćwiczenia rozwijające sprawność manualną i grafomotoryczną dziecka.

I. Ćwiczenia usprawniające funkcje motoryczne oraz rozluźniające napięcie mięśniowe rąk.

Celem tych zajęć jest ćwiczenie wykonywania dużych rozmachowych ruchów ręką, zmniejszających napięcie mięśniowe oraz ćwiczenie płynności ruchów okrężnych i postępujących od strony lewej do prawej.

W pierwszym okresie zajęć przeprowadzamy ćwiczenia zmniejszające napięcie mięśniowe u dzieci z zaburzoną sprawnością ruchową. Polegają one na wykonywaniu przez dziecko dużych ruchów całą ręką. W okresie tym ćwiczymy również proste ruchy poziome i pionowe oraz okrężne. Gdy dziecko wykonuje ruchy coraz pewniej, przechodzimy do ćwiczeń bardziej złożonych, ruchów postępujących od lewej do prawej strony, aż do osiągnięcia, przez dziecko, płynności ruchów.

Od początku zajęć zwracamy uwagę na to, by dziecko wykonywało ruchy w kierunku zgodnym z kierunkiem pisania. Wyrabia się w ten sposób tendencję do kierunku ruchu od lewej do prawej, a przy kreśleniu form okrągłych - do kierunku przeciwnego niż ruch wskazówek zegara.

Przykłady ćwiczeń:

- koordynacja słuchowo - ruchowa w zakresie prawej i lewej ręki - na jedno uderzenie bębnek podnoszenie prawej ręki do góry, a na dwa uderzenia - lewej ręki. Dzieci ćwiczą początkowo w wolnym tempie, a następnie tempo przyspieszamy. Po chwili zmieniamy rytm uderzeń pałeczką w bębenek, np.: Przykład I: • ręka prawa, •• ręka lewa, • ręka prawa, •• ręka lewa
- Przykład II: •, ••, ••, ••
- Przykład III: •, ••, ••, •
- -koordynacja słuchowo - ruchowa w zakresie obu rąk - na dźwięk bębna wykonywanie ruchów okrężnych dłonią w kierunku prawym (na jedno uderzenie w bębenek) oraz w kierunku lewym (na dwa uderzenia w bębenek).
- Analogiczne ćwiczenie można przeprowadzić z ruchem stóp.
- kreślenie w powietrzu na przemian prawą i lewą ręką oraz obiema rękami jednocześnie różnych form kolistych i falistych - rysowanie w powietrzu okręgów, linii falistych, spirali, ósemek, itp. Początkowo dzieci wykonują zamaszyste ruchy na przemian prawą i lewą ręką oraz obiema rękami jednocześnie w tym samym kierunku. Kreślenie okręgów zgodnie z ruchem wskazówek zegara i odwrotnie.

Po pewnym czasie zmniejszamy ruchy rąk, przechodząc stopniowo od ruchów ramion do ruchów dłoni i palców.

Przykłady ćwiczeń:

- wypełnianie kolorem całej powierzchni papieru;
- malowanie form kolistych; falistych
- malowanie dużych konturów rysunków.

II. Usprawnianie końców palców.

Dzieci o słabej sprawności manualnej mają duże trudności z prawidłowym trzymaniem ołówka lub długopisu. Za duże napięcie mięśni powoduje usztywnienie palców utrudniając prawidłowe uchwycenie pisaka. Możliwa jest też odwrotna sytuacja - napięcie mięśni jest zbyt słabe, palce są wiotkie, trzymają ołówek zbyt lekko i łatwo go wypuszczają.

Dla poprawienia tej sprawności palców przeprowadzamy z dzieckiem zadania, w których pewne czynności muszą być wykonywane palcami. Początkowo muszą być one proste, potem trudniejsze. Najpierw, więc stosujemy ćwiczenia, w których dziecko wykonuje ruchy palcami nie trzymając w nich żadnego przedmiotu, potem ćwiczy sam chwyt pęsetkowy, a wreszcie trzymając przedmiot w palcach wykonuje coraz bardziej precyzyjne ruchy.

Przykłady ćwiczeń:

- stukanie czubkami palców;
- naśladowanie gry na pianinie, odgłosów deszczu, pisania na maszynie, strąsanie wody
- z palców, wytrzepywanie piasku z rękawa itp.
- malowanie suchym palcem (ścieranie farby z arkusza);
- malowanie pęczkiem waty (ścieranie za pomocą wacika);
- modelowanie w glinie i plastelinie; ugniatanie plasteliny, wałkowanie, lepienie form przestrzennych i płaskich, zapełnianie nią powierzchni np. koła, kwadratu, toczenie kulek;
- układanki płaskie /na wzorze, wg wzoru i bez wzoru/;
- układanie z różnych materiałów kształtów geometrycznych po śladzie lub odwzorowywanie (plasteliną, nitką, kredką, itd.);
- wrywanki i naklejanki; rozdzieranie i rozcinanie papieru po narysowanych liniach poziomych, pionowych, krzywych, spiralnych, wydzieranki i wycinanki z papieru i innych materiałów, tworzenie kompozycji;
- naklejanie małych elementów;
- nawlekanie koralików, jarzębiny;
- haftowanie na tekturkach z dziurkami według wzoru (dzieci otrzymują tekturki z dziurkami oraz różne kolory włóczki. Przeciągają włóczkę przez dziurki, haftują wzór;

- nawijanie różnokolorowych nici na patyczek;
- zwijanie wełny w kłębek;
- rysowanie kredą na dużych arkuszach, rysowanie wg wzoru, rysowanie dowolne;
- zamalowywanie małych przestrzeni kredkami.

II. Ćwiczenia graficzne.

Celem tego zestawu ćwiczeń jest wyrabianie płynności i precyzji ruchów ręki ustawionej w pozycji takiej jak przy pisaniu.

Do ćwiczeń graficznych używamy głównie kredek ołówkowych i flamastrów. W początkowych ćwiczeniach można stosować kredki świecowe. W niektórych ćwiczeniach można wprowadzać rysowanie piórkami.

Od początku ćwiczeń graficznych **zwracamy uwagę** na to, by dziecko miało prawidłowo ustawioną rękę i prawidłowo trzymało pisak. **Ma trzymać go palcami wskazującym i kciukiem w odległości 2 - 3 cm od piszącego końca, opierając jednocześnie o zgięty palec środkowy. Górna część ołówka opiera się o dłoń między palcami wskazującym i kciukiem.** Dłoń i przedramię powinny być oparte o stół i znajdować się w jednej linii. Często dzieci zbyt często zginają do siebie rękę w nadgarstku i unoszą go przy pisaniu. W tej sytuacji ręka bardzo szybko się męczy i dziecko nie może dostatecznie sprawnie wykonywać ćwiczeń. Podczas pisania należy zwracać uwagę również na położenie drugiej ręki. Powinna ona całym przedramieniem i dłonią opierać się o stół.

Podczas kreślenia szlaczków w pierwszym okresie należy zwracać uwagę na **płynność ruchu** ręki, gdyż powoduje ona zmniejszenie napięcia mięśniowego. W późniejszym okresie większą uwagę przywiązuje się natomiast do precyzji w wykonywaniu ćwiczeń graficznych.

Przykłady ćwiczeń:

- kalkowanie wzorów dużych i małych o kształtach geometrycznych i literopodobnych za pomocą pędzla, kredki, ołówka, patyka;
- kopiowanie rysunków - wodzenie ołówkiem po wzorze przez kalkę techniczną, rysowanie
- w obrębie konturu;
- rysowanie szlaczków - początkowo rysowanie po śladzie, w późniejszym okresie samodzielne wykonywanie szlaczków na dużych i małych płaszczyznach, w liniaturze;
- rysowanie po śladzie bez odrywania ręki;
- zakreskowanie konturów rysunków małymi kreseczkami stawianymi poziomo, pionowo, ukośnie, zawsze jednak przy zachowaniu kierunku od strony lewej do prawej;
- łączenie kropek lub wodzenie po gotowym wzorze;

- zamalowywanie konturowych rysunków (roślin, zwierząt, literek, cyferek)
- obrysowywanie szablonów w kształcie liter i cyfr (dzieci otrzymują szablony o kształtach liter i cyfr, obrysowują je a następnie wypełniają kolorami, mogą również wyciąć cyferkę lub literkę nożyczkami ćwiczenie oprócz doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej pozwala utrwalać poznane litery i cyfry;
- wykonywanie labiryntów według wzoru i własnego pomysłu, bez dotykania linii;
- pisanie wyrazów, literek i cyfr w liniaturze;
- pisanie w zeszycie z kolorowymi, pomocniczymi liniami.

Ćwiczenia należy stosować systematycznie, wykorzystując każdą nadającą się do tego okazję. Wiele takich okazji jest w czasie realizacji zadań z edukacji plastycznej i technicznej. Dobrym momentem do realizacji proponowanych ćwiczeń są zajęcia korekcyjno-kompensacyjne.

Życzę owocnej i miłej pracy

Joanna Michalska