

# ***Ćwiczenia stymulujące rozwój funkcji poznawczych oraz doskonalące sprawność ruchową dzieci w młodszym wieku szkolnym***

*opracowanie: I. Jabłońska, M. Sondej*

Proponowany zestaw ćwiczeń stymulujących funkcje poznawcze oraz doskonalących sprawność ruchową dzieci w młodszym wieku szkolnym ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu stanowi uzupełnienie systematycznej terapii pedagogicznej realizowanej w Poradni i jest przewidziany do wykorzystania przez rodziców w codziennej pracy z dzieckiem w domu.



# Ćwiczenia doskonalące sprawność motoryki dużej i małej

## 1. Ćwiczenie ogólnej sprawności ruchowej:

- ćwiczenia równoważne np. gra w klasy, stanie na jednej nodze, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze,
- podskoki,
- gimnastyka,
- chód ze zmianą kierunku: po zygzaku, „ślimaku” i ósemce,
- pływanie.



## 2. Ćwiczenia rozwijające zręczność:

- zabawy dużą piłką, balonikami, kulami ugniecionymi z gazet,
- zabawki woreczkiem wypełnionym grochem lub ryżem,
- budowanie konstrukcji z klocków,
- rzucanie do celu,
- rzucanie piłki w parach,
- żonglowanie piłeczkami,
- zabawy stolikowe typu pchełki, bierki, bilard stołowy,
- wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługi (mycia, ubierania, zapinania guzików, zamków błyskawicznych),
- zabawy manipulacyjne klockami, koralikami i innym materiałem,
- włączanie dziecka w wykonywanie zajęć domowych typu: ugniatanie ciasta, odrywanie szypułek owoców, wykrawanie ciastek.

## 3. Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:

- ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych,
- rysowanie na tablicy lub dużym arkuszu papieru jedną ręką lub obiema rękami,
- zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą lub oklejanie kartki plasteliną,
- lepienie z gliny lub plasteliny,

- marsz palców po stole lub oklejanie kartki plasteliną,
- marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami,
- stukanie palcami po stole,
- przewlekanie przez dziurki w tekturze,
- ugniatanie jedną ręką kul z gazety, bibuły,
- składanie papieru np. samolotów, okręcików,
- ugniatanie miękkiego drutu,
- naśladowanie ruchów gry na pianinie, flecie, skrzypcach,
- kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie geometrycznym i literopodobnych,
- pisanie na klawiaturze komputera,
- wycinanie, wydzieranie z papieru,
- nawlekanie koralików, makaronu na sznurek,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki,
- zwijanie sznureczka,
- malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni,
- stemplowanie pieczętkami z ziemniaka, gumowymi, drewnianymi,
- malowanie palcami, pędzlem, wata, gąbką: linii pionowych, poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych,
- obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru.



#### **4. Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo-ruchową, czyli współpracę ręka – oko:**

- dorysowywanie brakujących elementów,
- rysowanie linii przez łączenie punktów,
- rysowanie pod dyktando,
- rysowanie linii wewnątrz labiryntów,
- zamalowywanie małych powierzchni np. figur na obrazku,
- rysowanie linii poziomych, ukośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych, kolistych,

- kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem i rysowanie różnymi technikami graficznymi linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych i figur geometrycznych (koło, elipsa, kwadrat, trójkąt). To ćwiczenie rozpoczynamy od dużych, zamasztych ruchów w powietrzu lub nad kartką , następnie przechodzimy do rysowania na dużych powierzchniach papieru ,potem na kartkach i na końcu w liniaturze.

## 5. Ćwiczenie płynnych ruchów pisarskich:

- tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i kratkach,
- pogrubianie słabo zaznaczonego konturu,
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru,
- obrysowywanie szablonów,
- obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter,
- kreślenie szlaczków.

## 6. Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo-mięśniowe:

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową,
- zabawa w pranie i prasowanie,
- zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa,
- zabawy z użyciem skakanki polegające na przesuwaniu sznurka w palcach, kręceniu, owijaniu wokół własnej dłoni,
- naśladowanie lotu ptaka,
- naśladowanie dyrygenta,
- naśladowanie pływania,
- naśladowanie drzew na wietrze.



## 7. Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka:

- lepienie kulek z plasteliny, zginiatanie palcami kulek z papieru,
- wydzieranie drobnych papierków, wyskubywanie nitek,
- rozsypywanie soli, kaszy lub piasku po tacy drobnymi ruchami palców,
- rysowanie w płaszczyźnie pionowej: na papierze rozpiętym na ścianie lub tablicy – dziecko powinno stać przed nim, unosząc rękę na wysokości

dolnej części twarzy – arkusz papieru powinien znajdować na wysokości ust i nosa, nieco na lewo od osi ciała – wówczas ręka przyjmuje prawidłową pozycję.

## **8. Ćwiczenie zdolności do kontrolowania siły nacisku ręki dziecka w trakcie pisania:**

- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą,
- malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru,
- malowanie farbą przy użyciu grubego pędzla np. do golenia,
- wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku: lekkiego (kredka, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki, pióro) i silnego (kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis).

## **9. Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania (automatyzacja ruchów):**

- kreślenie linii z zachowaniem kierunku linii: linie pionowe – od góry ku dołowi, linie poziome – od lewej do prawej,
- rysowanie kół przeciwnie do ruchów wskazówek zegara,
- zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów,
- zabawy i gry rysunkowe wymagające zachowania określonego kierunku.

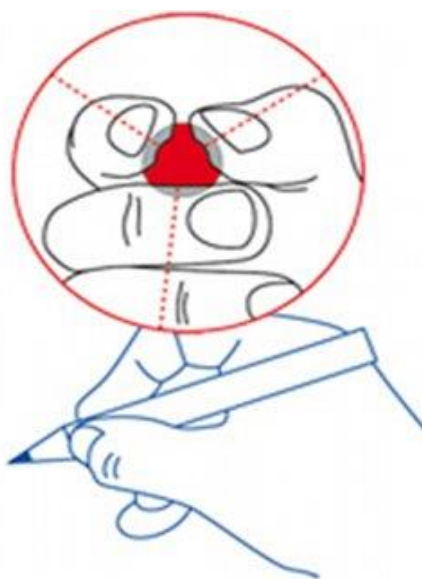
## **10. Ćwiczenia relaksacyjne rąk do wykonywania w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:**

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



## *Sposób trzymania narzędzia do pisania*

Właściwe trzymanie narzędzia pisarskiego polega na objęciu go trzema palcami: kciukiem, wskazującym i środkowym w odległości około 1,5-2 centymetrów od czubka. Natomiast pióreczek należy trzymać w odległości 5-7 centymetrów od końca.



źródło: <http://www.fundacjainaczej.pl/>

Dla dzieci, które nieprawidłowo trzymają długopis zalecane są m.in. nasadki. Stosowanie ich ułatwia skorygowanie chwytu oraz kontrolowanie siły nacisku na papier.



Nakładka *Mini Grip*



Nasadka *Triangle Grip*



Nasadka *Jumbo Grip*

# Prawidłowe i nieprawidłowe chwytby ołówka lub długopisu

## Chwytby prawidłowe



1. Ołówek znajduje się pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, który przytrzymuje ołówek na właściwym miejscu.



2. Chwyt taki sam jak na obrazku nr 1, tyle że palce są bliżej początku ołówka.



3. Chwyt taki sam jak na obrazku nr 1, tyle że ołówek ustawiony jest prostopadłe do stołu.

## Chwytby nieprawidłowe



4. Kciuk i palec wskazujący trzymają ołówek, gdzie palec wskazujący zachodzi na kciuk.



5. Ołówek trzymany jest przez koniuszki palców: wskazującego i środkowego z jednej strony oraz kciuka z drugiej strony.



6. Palec wskazujący i środkowy otacza ołówek z jednej strony powodując nacisk na palec serdeczny.



7. Ołówek trzymany jest między palcem wskazującym i środkowym, naciskając ołówkiem na kciuk.



8. Koniuszki palców: wskazującego, środkowego i serdecznego trzymają ołówek z jednej strony, kciuk znajduje się po przeciwległej stronie.



9. Kciuk znajduje się po jednej stronie, palec wskazujący i środkowy po drugiej, wszystkie palce kładą nacisk na ołówek.



10. Palec wskazujący i kciuk trzymają ołówek dociskając go do palca środkowego.



11. Kciuk trzyma ołówek wzdłuż pierwszych stawów pozostałych palców.



12. Ołówek trzymany w pięści z kciukiem ustawionym przeciwnie.

## **Bibliografia:**

- Bartkiewicz W., Giczewska A. *Terapia ręki*, aCentrum, Warszawa 2014
- Bogdanowicz M., Adryjanek A., Rożyńska M. *Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców* Wydawnictwo Pedagogiczne Operon, Gdynia 2007
- Domagała A., Mirecka U. *Grafomotoryka u dzieci w wieku 7-13 lat* Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010
- Kirby A. *Dyspraksja Rozwojowe zaburzenia koordynacji* Fundacja „Szkoła Niezwykła” Warszawa 2010