

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.

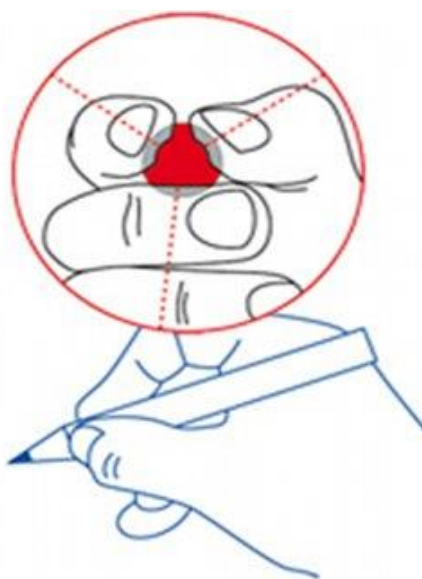
10. Ćwiczenia relaksacyjne rąk do wykonywania w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:

- 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, wytrzepywanie 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 pędzel 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

Chwyty 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.

Chwyty 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.

Ćwiczenia doskonalące orientację w schemacie ciała i przestrzeni

Ćwiczenie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni:

- obrysowywanie różnych części ciała z wyodrębnianiem i nazywaniem ich części:, np. stóp, dłoni, poszczególnych palców;
- wykonywanie poleceń np. *podaj prawa rękę, unieś lewą nogę do góry, pokaż prawą ręką prawe oko;*
- utrwalanie prawidłowego rozumienia pojęć i określeń dotyczących pozycji ciała i prostych ruchów (np. stań po mojej prawej stronie, opuszczanie na dół nogi; prostowanie i zginanie nogi, stawanie na wyższym stopniu i schodzenie niżej),
- chodzenie po narysowanej ścieżce zgodnie z poleceniami: idź prosto do tyłu, na prawo, na lewo,
- w trakcie zabawy samochodem lub wózkiem wymijanie ustawionych przeszkód np. piłek, pachotków, klocków i podawanie głośno kierunku,
- odtwarzanie za pośrednictwem ruchu podawanych czynności np. wiosłowanie, zbieranie grzybów do koszyka czy muszelek na plaży oraz odgadywanie wykonywanych przez inną osobę czynności,
- ćwiczenia w orientacji w schemacie ciała u osoby znajdującej się naprzeciwko,
- określanie na obrazku położenia poszczególnych przedmiotów w przestrzeni,
- układanie przedmiotów w położeniu zgodnie z instrukcją słowną np. „odłóż książkę na półce”, „pod krzesłem połóż samochód”,
- rysowanie przedmiotów w odpowiednim położeniu np. „ obok domu narysuj drzewo, nad domem chmurę”,
- udzielanie odpowiedzi na pytania np. „Gdzie siedzi kot?”,
- kolorowanie obrazka według słownej instrukcji np. „Pola oznaczone kółkiem zamaluj na niebiesko”,



- utrwalanie rozróżniania stron ciała np. podnoszenie lewej ręki do góry i chwytanie przedmiotu prawą ręką,
- śledzenie linii w labiryncie,
- odtwarzanie różnych konstrukcji z plasteliny i materiałów przyrodniczych (patyczki, kamyki, piasek),
- kreślenie w powietrzu figur geometrycznych, liter i innych kształtów graficznych,
- układanie całości z części – układanki geometryczne i obrazkowe,
- rysowanie szlaczków z kształtów literopodobnych w układzie z góry na dół i od lewej do prawej.



Ćwiczenia usprawniające funkcje wzrokowe

1. Ćwiczenie na materiale obrazkowym:

- wyszukiwanie różnych szczegółów rysunku, obrazka,
- zachęcanie dziecka do rysowania, konstruowania według wzoru a następnie do samodzielnego układania,
- rozpoznawanie treści obrazków,
- zapamiętanie jak największej liczby przedmiotów zamieszczonych na obrazku,
- rozpoznawanie przebiegu przedstawionych zdarzeń na podstawie serii obrazków,
- dobieranie par jednakowych obrazków,
- układanie obrazków w szeregu według kolejności w jakiej były eksponowane,
- wyszukiwanie różnic i podobieństw w obrazkach,
- składanie obrazka z części według wzoru i bez wzoru (z pamięci) np. puzzle,
- kolorowanie obrazków lub tworzonych samodzielnie wzorów np. ze stempli.



2. Ćwiczenia na materiale geometrycznym:

- kreślenie kształtów geometrycznych w powietrzu,
- segregowanie figur geometrycznych według określonych cech (kształt, kolor, wielkość),
- dobieranie par jednakowych figur geometrycznych,
- układanie wyciętych z kolorowego papieru figur według wzoru,
- układanie kompozycji z figur geometrycznych np. z klocków według wzoru,
- obrysowywanie figur geometrycznych,
- zarysowanie (zakreskowanie, zakratkowanie) figur geometrycznych,
- kolorowanie figur geometrycznych.

3. Ćwiczenia na materiale literopodobnym i literowym:

- odtwarzanie wzorów graficznych,
- uzupełnianie elementów brakujących we wzorze graficznym,
- wskazywanie podobieństw i różnic między znakami graficznymi,
- lepienie liter z plasteliny,
- wycinanie liter i tworzenie kształtów liter np. ze sznurka, z tasiemki,
- odrysowywanie liter od szablonu i kolorowanie ich,
- odwzorowywanie liter przez np. folię,
- układanie liter z klocków według wzoru,
- uzupełnianie brakujących elementów w literze drukowanej i pisanej,
- wyszukiwanie w tekście pisanym określonej litery,
- zgadywanie liter pisanych w powietrzu lub na plecach,
- odtwarzanie z pamięci wcześniej widzianych liter,
- gra w domino literowe,
- pisanie po śladzie liter, sylab, wyrazów,
- pisanie liter według wzoru w zeszycie w trzy linie oraz porównywanie ze wzorem po napisaniu.



4. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, czyli współpracy oka i ręki:

- rysowanie po śladzie (po linii konturu) lub wypełnianie wykropkowanych linii na obwodzie rysunku,
- kalkowanie rysunku przez kalkę, folię oraz obrysowywanie za pomocą szablonów,
- zamalowywanie rysunku konturowego,
- zakreskowanie fragmentów rysunku liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi, falistymi oraz „zakratkowanie”,
- wypełnianie rysunku różnymi materiałami np. skrawkami bibułki, plasteliną,
- wycinanie rysunku i wklejanie go do zeszytu.

Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchowo-językowe

1. Ćwiczenie funkcji słuchowo-językowych:

- uczenie się na pamięć krótkich wierszyków, rymowanek, piosenek, wylizanelek, fragmentów bajek muzycznych;
- słuchanie i rozwiązywanie zagadek;
- zabawa w zagadki słuchowe: rozpoznawanie nagranych dźwięków, odgłosów natury;
- tworzenie rymowanek: wskazywanie, które słowa z podanych trzech się rymują, które się nie rymuje;
- powtarzanie za dorosłym ciągów słownych np. bajka, bramka, samolot, stadion;
- zabawa: jakie słowo zostało powiedziane dwa razy np. balon, motyl, domek, balon;
- słuchanie bajek, opowiadań, bajek muzycznych oraz samodzielne opowiadanie fragmentów i dopowiadanie zakończeń do bajek wcześniej wysłuchanych;
- zabawa „powtórz po mnie”: dziecko z zamkniętymi oczami nasłuchuje i odgaduje nazwy przedmiotów użytych przez dorosłego do wydawania nimi dźwięków np. stukanie łyżką cięcie nożyczkami, gniecenie papieru;
- oglądanie ilustracji i opisywanie ich lub tworzenie do nich opowiadania;
- zabawa w klaskanie na sygnał: podczas czytania przez dorosłego bajek, dziecko klaszcze, gdy pojawi się w opowiadaniu umówione słowo np. wróżka;
- powtarzanie przez dziecko ustalonego zdania, które pojawi się w wypowiedzi innej osoby lub tekście wierszyka, czy piosenki np. Odlatują już bociany;
- układanie przez dziecko zdania z wypowiedzianych przez dorosłego słów;
- wysłuchiwanie przez dziecko zdania wypowiedzianego przez dorosłego i następnie wyodrębnianie i liczenie wyrazów w tym zdaniu;
- dzielenie przez dziecko wypowiedzianych przez dorosłego słów na sylaby i liczenie sylab w tych słowach;



- zabawa z dzieckiem w wyszukiwanie w otoczeniu przedmiotów o nazwie na zadaną sylabę lub głoskę;
- wystuchiwanie przez dziecko słów i liczenie głosek w tych słowach;
- zabawa z dzieckiem w echo: wyodrębnianie i powtarzanie ostatniej głoski w usłyszanym słowie;
- zabawa w „łańcuch słowny” – uczestnicy zabawy podają na zmianę słowa tak, by ostatnia głoska wypowiedzanego słowa była pierwszą głoską następnego;
- zabawa w „połykanie głosek” na początku słowa np. **k**ule – ule, w środku np. ak**a**cja – akcja, na końcu słowa – tort**y** – tort;
- zabawa w rozpoznawanie nazwy przedmiotu na podstawie pierwszej głoski np. „Zimą jeździmy na lodzie: ł.....”;
- wyodrębnianie przez dziecko pierwszej głoski nazwy przedmiotu z obrazka lub otoczenia np. zabawa : „ Jesteśmy w ogrodzie, jakie warzywa i owoce w nim rosną, których nazwa zaczyna się głoską „ p” – pomidory, porzeczka;
- dobieranie par obrazków, których nazwy rozpoczynają się lub kończą taką samą głoską;
- dobieranie rymujących się nazw obrazków, np. nogi – rogi, dolina – roślina, moda - woda;
- wskazywanie który wyraz jest dłuższy, np. pierwszoklasista - dom, komputer - kot, zegar - krasnoludek, miska czy rak;
- wymyślanie wyrazów z określoną liczbą głosek, np. wyrazy 4-głoskowe: woda, lody, noga, maki, ryby, sowa;
- wymyślanie wyrazów rozpoczynających się określoną głoską, np. m – mama, maki, mewa, makaron;
- wymyślanie wyrazów kończących się określoną głoską, np. n – wagon, ogon, tron;
- wymyślanie wyrazów rozpoczynających się i kończących określoną głoską, np. r – rower, o - oko, s- sos ;
- wyszukiwanie ukrytych słów w nazwie obrazka, np. kap**u**sta, bud**z**ik, mal**i**na, pis**a**nki, kot**l**et, maszyn**k**a, l**a**ska, kos**z**uła, k**o**sa;
- przekształcanie wyrazów poprzez zamianę jednej głoski na inną, np. **m**ama- **r**ama, **r**aki – **m**aki;



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
- Bogdanowicz M. *Leworęczność u dzieci*, WSiP, Warszawa, 1982
- Domagała A., Mirecka U. *Grafomotoryka u dzieci w wieku 7-13 lat* Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010
- Domagała A., Mirecka U. (red.) *Zaburzenia komunikacji pisemnej* Harmonia, Gdańsk 2017
- Gąsowska T., Pietrzak-Stępkowska Z. *Praca wyrównawcza z dziećmi mającymi trudności w czytaniu i pisaniu* WSiP, Warszawa 1994
- Kirby A. *Dyspraksja Rozwojowe zaburzenia koordynacji* Fundacja „Szkoła Niezwykła” Warszawa 2010
- Stańdo J., Spławska-Murmyło M. *Jak rozwijać wyobraźnię przestrzenną u najmłodszych?* ORE,
http://www.bc.ore.edu.pl/Content/1001/MAT_1_3.pdf
- Torneus M., Hedstrom G., Lundberg I. *Rozmowy o języku. Zabawy i ćwiczenia*. Uniwersytet Gdański, Gdańsk 1991