

Kształcenie sprawności motorycznej

Przykłady ćwiczeń motoryki dużej:

- Ø sięganie po przedmioty wskazane przez rodzica,
- Ø wstawanie, siadanie, przykucanie,
- Ø przekładanie przedmiotów z jednego pudełka do drugiego,
- Ø podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce,
- Ø toczenie, chwytanie, kopanie piłki,
- Ø podrzucanie piłki, większej zabawki,
- Ø podrzucanie mniejszej zabawki np. woreczka,
- Ø pchanie przed sobą zabawek na kółkach,
- Ø chodzenie po wyznaczonym torze (prosta ścieżka, omijanie przeszkód),
- Ø skakanie obunóż, na jednej nodze – zabawa „jestem wróbelkiem”
- Ø stanie na jednej nodze – „jestem bocianem”.

Ćwiczenia kształtujące postawę dziecka:

- Ø „Siedzę dobrze i wygodnie” – ćwiczenia podczas siedzenia na krześle, na podłodze, na poduszce,
- Ø „Dbam o moje plecy” – leżenie na plecach, opieranie się o ścianę – „trzymam ścianę” (ćwicz. z wyczuwaniem pleców), „ogłądałam gwiazdy na niebie” – ćwicz. w chodzeniu w postawie wyprostowanej.

Ćwiczenia w chodzeniu i bieganiu:

- Ø „chodzę głośno” – tupanie na bosy – wyczuwanie swoich nóg i stóp
- Ø „chodzę cicho” – chodzenie na palcach,
- Ø „jestem kukiełką” – chodzenie na sztywnych nogach,
- Ø „jestem clownem” – chodzenie na miękkich nogach,
- Ø „uwaga kałuża” – przeskakiwanie napotkanych przeszkód,
- Ø chodzenie bosy po różnych powierzchniach –np. miękkiej, szorstkiej, zimnej itp.,
- Ø bieganie po wyznaczonej ścieżce,
- Ø bieganie „dookoła jeziora” – bieganie po obwodzie koła,
- Ø bieganie slalomem.

Ćwiczenia równoważne:

- Ø „Idę po wąskiej dróżce” – chodzenie po wąskim prostym lub krętym torze wyznaczonym np. pomiędzy krzesłami
- Ø „Idę po mostku” – chodzenie po wyznaczonej linii, obok taśmy,
- Ø wchodzenie pod górkę, zbieganie z górki,
- Ø wchodzenie i schodzenie po schodach bez trzymania się poręczy,
- Ø wspinanie się na drabinki, chodzenie po belce, zjeżdżanie na zjeżdżalni – wszelkiego rodzaju zabawy na placu zabaw.

Ćwiczenia na czworakach:

- Ø „jestem kotem, konikiem, ...” – naśladowanie chodu zwierząt,
- Ø „przechodzenie pod mostkiem” – przechodzenie pod różnymi przeszkodami np. pod krzesłem
- Ø „kot omija kałuże” – omijanie przeszkód w pozycji na czworakach,
- Ø „jestem żabką” – skakanie w kuckach,

- Ø „jestem żołnierzem” – czołganie się pod różnymi przeszkodami,
- Ø Turlanie się – dziecko próbuje się turlać samodzielnie, a następnie jest turlane przez drugą osobę.

Ćwiczenia w toczeniu i rzucaniu:

- Ø upuszczanie i podnoszenie woreczka, piłki lub wybranej zabawki,
- Ø dowolne podrzucanie i rzucanie piłeczki, woreczka,
- Ø rzucanie piłeczki oburącz do dużego pojemnika z dowolnej a następnie wyznaczonej odległości
- Ø rzucanie piłeczki jedną ręką w dowolne miejsce i do celu – zaczynamy od ręki bardziej sprawnej,
- Ø turlanie, toczenie piłki do celu – w chodzeniu i bieganiu,
- Ø kopanie piłki – dowolnie i do celu, z dowolnej a potem z wyznaczonej odległości.

Ćwiczenia rąk:

- Ø wymachy obu rąk do przodu, do tyłu, pojedynczo
- Ø krążenie ramion, poklepywanie ramion,
- Ø uderzanie rękoma o podłogę,
- Ø kreślenie dowolnych kształtów w powietrzu,
- Ø kreślenie dużych płynnych ruchów w powietrzu: prostych, falistych, okrągłych.

Przykłady ćwiczeń motoryki małej (czyli usprawnienie dłoni, palców, nadgarstka):

- Ø przewlekanie sznurków, tasiemek przez różne rzeczy i otwory, pociąganie za sznurki,
- Ø zbieranie drobnych elementów (monety, ziarenka, guziki) – dwoma palcami kciukiem i wskazującym,
- Ø ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,
- Ø dotykanie przedmiotów o różnej fakturze,
- Ø ćwiczenia dłoni – krążenie, uderzanie (np. delikatne stukanie o podłogę, ścianę, kolana, stolik) pocieranie, zaciskanie i otwieranie dłoni,
- Ø ściskanie miękkiej piłeczki lub gąbki,
- Ø otwieranie i zamykanie pudełek, odkręcanie i zakręcanie słoików, butelek,
- Ø wkładanie i wyjmowanie przedmiotów do pudełka z patrzeniem i bez patrzenia,
- Ø trzymanie w ręku łyżki i nabieranie na nią niewielkich przedmiotów np. grochu,
- Ø zabawy z wlewaniem, przelewaniem, strzepywaniem wody z palców,
- Ø kreślenie obszernych, swobodnych ruchów palcem lub patykiem na tackach z kaszą manną,
- Ø układanie obrazków z dwóch, trzech części nakładając na wzór,
- Ø lepienie z masy solnej, plasteliny prostych kształtów: rogalików, węży, kiełbasek, kulek,
- Ø układanie na sylwetkę postaci ludzkiej plasteliny ze zwróceniem szczególnej uwagi na poszczególne części ciała: głowę, tułów, ręce, nogi, uszy, oczy...
- Ø malowanie jednym palcem i całą dłonią na dużej powierzchni papieru,
- Ø rysowanie na różnych formatach papieru z wykorzystaniem całej powierzchni arkusza,
- Ø wydzieranki z kolorowego papieru, gazet na dowolny temat,
- Ø stemplowanie różnymi przedmiotami, pozostawiającymi ślady (korki, gumki, warzywa np. przekrojony ziemniak, por),
- Ø stukanie czubkami palców (naśladowanie gry na fortepianie),
- Ø malowanie pęczkiem waty,
- Ø składanie papieru –technika orgiami – polecam serię książek Doroty Dziamskiej na ten temat np. „Magiczne kółeczka”,
- Ø wodzenie palcem (wokół pospolitych przedmiotów domowych), w powietrzu, po wzorze,

- Ø pogrubianie prostych wzorów i konturów prostych kształtów (lini, kół, szlaków) np. za pomocą flamastra,
- Ø zamalowywanie dowolnej i ograniczonej powierzchni – wypełnianie dużych wzorów (farbą, kredą, węglem, pisakami)
- Ø haftowanie na tekturkach z dziurkami
- Ø tasowanie kart i ich układanie w dłoni lub gra np. w Piotrusia
- Ø wiązanie supełków i rozplątywanie ich,
- Ø rysowanie jednocześnie obiema rękoma dużych wzorów np motyl, dom, choinka, koło, serce.
- Ø cięcie nożyczkami z uwzględnieniem stopniowania trudności (cięcie po linii prostej, po falistej, wycinanie form geometrycznych, wycinanie konkretnych obrazków),
- Ø wykonywanie np. liter z drutu, układanie kształtów figur geometrycznych
- Ø „solenie” tzw. Kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy, piasku po tacy, przy pomocy drobnych ruchów palców.

Ćwiczenia grafomotoryczne - usprawniają drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu:

- Ø kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty,
- Ø malowanie kredkami konturowych rysunków,
- Ø kreślenie linii w ograniczonym polu,
- Ø kopiowanie rysunków przez kalkę lub np. papier śniadaniowy,
- Ø rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter,
- Ø wypełnianie określonych konturów kolorem za pomocą kresek pionowych i poziomych lub ukośnych,
- Ø rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze zwiększonej lub markerem na folii

Usprawnianie poziomego pisania:

- a) Ćwiczenia prawidłowego uchwytu i sposobu trzymania ołówka:
 - wykonywanie ćwiczeń z zakresu małej motoryki
- b) Ćwiczenia zdolności do kontrolowania siły nacisku ręki dziecka w trakcie pisania:
 - obrysowywanie konturów rysunków w pozycji stojącej nad stołem, gdy ręka dziecka swobodnie zwisa ku dołowi,
 - wykonanie ćwiczeń graficznych przy użyciu różnych narzędzi: kredy, kredek woskowych, węgla rysunkowego, pędzla, ołówka, długopisu, pióra, mazaków różnej grubości.
- c) Ćwiczenia relaksacyjne – w okresie przerw w ćwiczeniach graficznych:
 - zaciskanie pięści i rozwieranie dłoni na przemian wraz z uświadamianiem sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia,
 - zabawy ruchowe tj. pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody.
- d) Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania:
 - kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu,
 - linie pionowe – od góry ku dołowi,
 - linie poziome- do lewej ku prawej,
 - rysowanie kół – niezgodnie z ruchem wskazówek zegara (podobnie jak literę „O”),
 - zaznaczanie kolorowego marginesu na lewo, np. każdej strony zeszytu (ewent. rysowanie np. słoneczka, które wskazuje drogę),
 - rysowanie szlaczków od strony lewej ku prawej,
 - gry i zabawy rysunkowe wymagające zachowania tego kierunku.