

ĆWICZENIA SPRAWNOŚCI MANUALNEJ I KOORDYNACJI WZROKOWO - RUCHOWEJ

I. Ćwiczenia rozmachowe – usprawniają całą rękę (rozluźniają napięcie mięśni ramienia i przedramienia)

- Rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów np. drzewo, dom, serce, itp.
- Rysowanie patykiem na piasku, na dużym papierze, na tablicy: lasek, ślimaków, kół, płatków, fal, kresek, sinusoid, pętelek, ósemek itp.
- Pokrywanie dużych płaszczyzn farbami, kredkami, mazakami
- Zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie
- Pływanie „na sucho” – wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu crawllem, potem jak w stylu grzbietowym (po 10 razy każdego ruchu)
- Krążenie ramionami (do przodu i do tyłu) Ręce wyciągnięte w bok – na wysokości ramion, wyprostowane w nadgarstkach i łokciach, wykonują 5 kółek małych, następnie 5 średnich i 5 dużych. Kółka powinny być wykonywane powoli i płynnie. Po odpoczynku, zmienić kolejność i kierunek:
5 dużych, 5 średnich i 5 małych
- Faliste ruchy ramion - zabawa w naśladowanie ptaków

II. Ćwiczenia manualne (usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców)

- Mocne zaciskanie dłoni (wzmacnia chwyt, poprawia napięcie mięśniowe)
- Dziecko zaciska dłonie w pięści, kciuki pozostają na zewnątrz. Następnie – rozluźnia dłonie, prostuje palce. Powtarzać 10 razy (powoli i silnie).
- Krążenia dłoni: wyciągniętych w bok, stykających się, ułożonych równolegle (młynek)
- Dociskanie złożonych dłoni do siebie (ręce zgięte w łokciach) – policzyć do 3 i rozluźnić (powtórzyć 10 razy)
- Wymachy dłoni (pożegnanie, odganianie muchy itp.)
- Robienie kul z makulatury, rzucanie kulami do celu
- Ściskanie w dłoni kulek z gazet, piłeczek różnej wielkości i twardości, przedmiotów o różnej fakturze i twardości.
- Nawijanie włóczki, sznurka na kłębki
- Wyciskanie gąbki w ciepłej wodzie.
- Malowanie – ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśniowe (duże powierzchnie, plamy o średnicy – 12 – 25 cm, łuki, sinusoidy, kształty „e” i „o” – bez odrywania ręki, szerokość szlaku – 15 cm)
- Lepienie (z plasteliny, ciasta) zwierząt, ludzików, wałeczków, kulek, liter, cyfr itp.
- Kalkowanie, wydzieranie, cięcie nożyczkami, łamanki z papieru itp.
- Obrysowywanie figur geometrycznych, wypełnianie konturów kreskami: poziomymi, pionowymi, skośnymi
- Rozciąganie palców (zahaczonych o siebie, na zewnątrz)
- Przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliźnianych np. na brzegu zeszytu (z przeciwstawnością kciuka wobec palca wskazującego i środkowego), po 10 klipsów na każdą rękę
- „Prowadzenie” koralu po labiryncie z drutu (kształt labiryntu należy zmieniać)

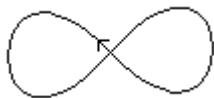
- Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki np. w tekturkach, w kratkach do zlewozmywaków.
- Szycie w kartonie, po śladzie
- Przyszywanie guzików
- Przewlekanie sznurowadeł
- „Ukłony palców” – nakładamy na kolejne palce np. włóczkowe pacynki, palec z pacynką „kłania się” i prostuje kilka razy
- Wzmacnianie chwytu pisarskiego. Dziecko silnie przyciska do siebie trzy palce (kciuk, wskazujący i środkowy), odlicza do 3 i rozluźnia z szerokim rozpostarciem dłoni. Powtórzyć 10 razy.
- Spacerowanie palcami po stole – w różnych ich zestawieniach np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały itp.
- Naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie
- Odtwarzanie rytmu deszczu
- Ciecie po liniach prostych i falistych
- Lepienie z plasteliny, modeliny, masy solnej itp. Kuleczek, waleczków i bardziej złożonych form.
- Stemplowanie
- Zabawa w pranie, rozwieszanie, strząsanie, rozwieszanie.
- Zabawy tematyczne.
- Rozłożone dłonie leżą na stole, dziecko unosi wymieniony palec w obu rękach jednocześnie (jak najwyżej, nazywamy palce)
- Układanie, wyginanie liter, cyfr z drutu, sznurka, drobnych przedmiotów.
- Wydzieranki z papieru

III. Ćwiczenia graficzne (usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu)

- Pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków (wysokość wzoru 3 – 4 cm)
- Pisanie po śladzie.
- Pisanie ciągu liter bez odrywania ręki.
- Swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru flamastrami kredkami, itp.
- Łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą.
- Rysowanie za pomocą szablonów np. figur geometrycznych
- Kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną (folię)
- Zamalowywanie kredkami małych przestrzeni (konturów, stempelków, figur, obrazków itp.)
- Rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze
- Rysowanie szlaczków obrazkowych
- Kończenie zaczętego wzoru (najpierw przez pogrubianie, potem łączenie linii przerywanych, a na końcu samodzielne kończenie płynnym ruchem)
- Odtwarzanie eksponowanych wzorów z pamięci

IV. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo ruchowej i orientacji przestrzennej

- Chodzenie po narysowanej linii
- Chodzenie po krawężniku
- Pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami
- Ruchy naprzemienne np. : dotykание prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie
- „Leniwa ósemka” P. Dennisona



- Dziecko rysuje po śladzie wolnym, płynnym ruchem ósemkę. Czynność powtarza 5 – 7 razy, każdą ręką (najpierw wiodącą). Na końcu rysuje „ósemkę” dwoma rękami równocześnie.
- Zmiana kierunku biegu na sygnał, zgodnie z wydanym poleceniem.
- Zwroty w określonym kierunku – w prawo, w lewo, w tył
- „Dyktanda” ruchowe np. chodzenie z zamkniętymi oczami zgodnie z poleceniami prowadzącego
- rzucanie i łapanie piłki, woreczka, kozłowanie
- Przerzucanie piłek, woreczków z ręki prawej do lewej, podrzucanie raz prawą raz lewą ręką
- Rzucanie woreczka (piłki) prawą ręką pod lewym kolaniem i lewą ręką pod prawym
- Rzucanie przedmiotów do celu
- Rzucanie na odległość
- Toczenie piłki do celu
- Zabawy ze skakanką gra w gumę
- Pokonywanie toru przeszkód
- Jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach itp.

Uwagi:

- Ćwiczenia rozwijające i doskonalące umiejętność pisania powinny być prowadzone systematycznie (najlepiej codziennie – ok. 5 – 10 min.)
- Ważna jest pozycja dziecka przy pisaniu (rysowaniu): całe stopy oparte o podłogę, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty
- Bardzo ważny jest dobór narzędzia pisarskiego (długopisu). Ważne jest by ołówki i długopisy nie były zbyt długie i ciężkie (bez ozdób na końcach, gdyż powoduje to zbyt wysokie trzymanie przyboru). Dotyczy to zwłaszcza dzieci ze słabą siłą i małym napięciem mięśniowym.
- Dzieci z utrwalonym nawykiem nieprawidłowego trzymania przyborów należy nakłaniać do zmiany np. poprzez używanie specjalnej nakładki (można kupić w księgarniach oświatowych) bądź przez oklejenie ołówka lub długopisu kolorową folią samoprzylepną
- Prawidłowa odległość od czubków trzech palców trzymających długopis (ołówkę) powinna wynosić 2 cm.
- Ułożenie zeszytu (lub kartki) na linii środkowej ciała z lekkim pochyleniem dla praworęcznych – w lewo, dla leworęcznych – w prawo.
(Są już w sprzedaży zeszyty z pochyłą liniaturą dla dzieci leworęcznych)
- Ćwiczenia usprawniające pisanie powinny być wykonywane miękkim przyborem tzn. najlepiej grubszym ołówkiem, pisakiem, mazakiem, kredkami itp.