

Ćwiczenia usprawniające grafomotorykę i sprawność manualną

Każde dziecko reprezentuje inny poziom sprawności ruchowej i manualnej.

Charakterystyka ćwiczeń manualnych i graficznych

Zajęcia manualne zalecane są przede wszystkim dla dzieci o słabej sprawności manualnej. Celem ćwiczeń jest poprawienie tej sprawności, tak by dziecko mogło dostatecznie radzić sobie w czynnościach wymagających wykonywania drobnych, precyzyjnych ruchów ręki, a w przyszłości lepiej radziło sobie z szybkim i czytelnym pisaniem. Prowadzone w okresie poprzedzającym naukę mogą wpłynąć na znaczną poprawę sprawności dziecka i zapewnić mu lepszy start w szkole. Najczęściej jednak dzieci z zaburzeniami manualnymi rysują bardzo mało i niechętnie.

Ćwiczenia graficzne wprowadzające do pisania przewidziane są nie tylko dla dzieci z zaburzeniami manualnymi, ale także dla dzieci dyslektycznych nie mających tych zaburzeń, ale piszących w sposób nie sprzyjający osiągnięciu szybkiego tempa i utrwaleniu poprawnej pisowni.

W rozwoju psychoruchowym dziecka, sprawność manualna zajmuje miejsce szczególne. Rozwój motoryki małej jest sprzężony z dojrzewaniem odpowiednich struktur mózgowych. Rosnące potrzeby poznawcze dziecka wywołują w nim naturalną aktywność, która stymuluje m.in. rozwój funkcji kończyny górnej, czyli ręki. Wraz z osiągnięciem dojrzałości szkolnej, ruchy rąk (dłoni i palców) stają się coraz bardziej celowe – dziecko stopniowo rozwija precyzyjność ruchu, która jest niezbędna do osiągnięcia sprawności manualnej, a w szczególności sprawności grafomotorycznej. Dlatego tak niezbędne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez zabawę, ćwiczenia samoobsługowe i ćwiczenia ruchowe podnoszące ogólną sprawność.

Deficyty w zakresie umiejętności grafomotorycznych mogą wynikać z problemów rozwojowych, ale częściej są efektem niewypracowania przez dziecko prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego, odpowiedniej koordynacji wzrokowo-ruchowej i precyzyjności ruchów. Można to skorygować i ułatwić dziecku wykonywanie wielu zadań, a prawidłowa sprawność grafomotoryczna będzie miała także przełożenie na swobodne wykonywanie wielu innych czynności „ręcznych”, związanych nie tylko z pisaniem i rysowaniem. Należy dbać o to, aby ćwiczenia były atrakcyjne dla dzieci. Powinny być wykonywane w atmosferze akceptacji i zabawy. Dla wielu dzieci, które nie potrafią nic narysować, wykonanie proponowanych ćwiczeń daje szansę przeżycia sukcesu.

W procesie przygotowania do nauki pisania istotne jest również, aby od początku wyrabiać u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony.

Usprawnianie manualne

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Bardzo ważnym elementem w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: przewlekanie sznurowadeł, wiązanie

butów, zapinanie guzików. Budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie - to również baza do usprawniania precyzji rąk.

Zwrócić należy uwagę na napięcie mięśniowe. Przy słabym - proponuje się m.in. ćwiczenia – zabawy typu: ugniatanie ciasta, ściskanie piłeczek, zginięcie papieru, przenoszenie butelek z wodą czy rzuty kulkami, zimą - lepienie śnieżek oraz zabawy typu: Taczki, Idę na miękkich – sztywnych nogach.

Oto propozycje ćwiczeń:

Wprowadzające - ćwiczenia motoryki dużej

- Luźne wymachy rąk, krążenie ramion, klaskanie
- Rzuty, chwytaki piłki, różnorodny zabawy z piłką, woreczkiem
- Chodzenie po wyznaczonym torze
- Chodzenie do tyłu, do boku
- Maszerowanie ze zmianą kierunku na określony sygnał
- Podskoki, przeskoki
- Kreślenie w powietrzu dużych, płynnych swobodnych ruchów w kształcie kół, leżących ósemek, spirali
- Podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce
- Wymijanie i pokonywanie łatwych przeszkód
- Ćwiczenia równoważne (chodzenie po linii, krawężniku, niskiej ławeczce, zwałonym pniu drzewa)
- Pokonywanie toru przeszkód
- Naśladowanie ruchów (odlot ptaków, chód kota, kaczki, skoki zająca, żaby, itp.)

Zabawy z palcami

- Uderzanie czubkami palców o blat stołu w różnym tempie, np.: naśladowanie gry na pianinie, pisanie na klawiaturze, odtwarzanie rytmu deszczu, strząsanie wody z palców
- Przeplatanie palców
- Zabawy paluszkowe (szczególnie u dzieci, które jeszcze nie dojrzały do ćwiczeń takich jak konstruowanie, wydzieranie, wycinanie, lepienie)
- Zabawy zręcznościowe, np. Pchełki, Bierki
- Rozkładanie kart, tasowanie

Ćwiczenia motoryki małej

- Chwytywanie przedmiotów całą dłonią, małych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi
- Dopasowywanie przedmiotów do otworów o różnych kształtach
- Otwieranie i zamykanie pudełek
- Odkręcanie nakrętek
- Dotykanie przedmiotów o różnej fakturze, manipulowanie nimi
- Ugniatanie papierowych kul, rzucanie nimi
- Nawlekanie koralików, makaronu, guzików
- Rwanie papieru
- Formowanie małych kulek z bibuły i naklejanie ich

- Wydzieranie
- Modelowanie z mas plastycznych
- Wypełnianie plasteliną powierzchni, dużych wzorów i figur
- Wciskanie pinezki w tablicę korkową
- Zwijanie włóczki
- Cięcie nożyczkami materiałów tekstylnych oraz papierniczych
- Wycinanie po linii prostej i falistej
- Szycie prostych ściągów
- Konstruowanie z klocków różnych figur, kształtów
- Wypełnianie konturów kredką, farbą, węglem
- Zamalowywanie dużych powierzchni ograniczonych konturem
- Pogrubianie konturów dużych rysunków
- Wypełnianie konturów kawałkami papieru
- Składanie obrazka z części
- Układanie klocków, patyczków według wzoru lub własnego pomysłu
- Kreślenie dużych, płynnych linii, wykonywanych całą ręką i ramieniem
- Rysowanie na tablicy kolorową kredą, na piasku patykiem lub palcem
- Rysowanie kół na zmianę prawą i lewą ręką
- Majsterkowanie
- Wykonanie prac z materiału przyrodniczego, np. ludzików i zwierząt

Sprawność grafomotoryczna

Ćwiczenia grafomotoryczne spełniają rolę stymulującą i usprawniającą, gdyż wpływają na rozwój motoryki rąk i koordynacji wzrokowo - ruchowej. Korygują nieprawidłowe nawyki ruchowe i utrwalają właściwe, konieczne podczas pisania i rysowania.

Objawy niskiej sprawności grafomotorycznej mają swój początek już w okresie niemowlęcym i poniemowlęcym. Nietypowy rozwój ruchowy w obszarze motoryki dużej może zwiastować opóźnione raczkowanie, trudności z utrzymaniem równowagi w pozycji siedzącej i stojącej. Niską zręczność manualną możemy obserwować już u dwu -, trzyletniego dziecka. Przejawia się ona w nieporadnym wykonywaniu czynności samoobsługowych, takich jak mycie rączek, ubieranie się, pierwsze samodzielne próby posługiwania łyżką, widelcem czy szczoteczką do zębów, grzebieniem, jak również małej sprawności w typowych zabawach manipulacyjnych. Trzylatek powinien już sprawnie biegać, pewnie trzymać w rączce przedmioty podczas chodzenia, stać przez około 2–3 sekundy na jednej nodze, a także samodzielnie wykonywać podstawowe czynności higieniczne.

W wieku przedszkolnym żywiołem dla dziecka powinien być ruch. Niepokojące mogą być więc trudności z utrzymaniem równowagi, rezygnacja z radości, jaką sprawia jazda na trzykołowym rowerku.

Często obserwuje się unikanie udziału dziecka w zabawach ruchowych, coraz mniej chętnie wykonywanie czynności samoobsługowych i manualnych (zwłaszcza, gdy jest okazja obserwowania innych dzieci, porównywania prac z wytworami rówieśników).

Niepowodzenia w popularnych i powszechnie lubianych grach zespołowych i zabawach ruchowych mogą prowadzić do wyśmiewania i negatywnych reakcji rówieśników, a nawet do wyłączenia dziecka z udziału w nich.

Zdarza się, że rodzice - przeświadczeni, iż w ten sposób pomagają i chronią dziecko - zaczynają na tym etapie je wyręczać. Obniżają w ten sposób jego samodzielność, a kierując

do niego mimowolnie komunikat „Zrobię to za ciebie, bo ty wykonasz to źle” / „Nie dasz sobie z tym rady” / „Nie umiesz”, utwierdzają jedynie dziecko w zaniżonej ocenie swych kompetencji.

Podjęcie nauki w szkole i pierwsze próby pisania mogą przynieść pasmo rozczarowań. Rodzice wiążą często zbyt wiele oczekiwań; liczą, że dziecko szybko opanuje podstawowe umiejętności. Przeglądanie zeszytów (w odniesieniu do ucznia z niską sprawnością manualną) może stać się przyczyną stresu i poczucia wstydu. Jakość pisma dziecka pozostawia bowiem wiele do życzenia i może wywoływać krytyczne uwagi ze strony dorosłych. Określenie „Bazgrzesz jak kura pazurem” zaczyna towarzyszyć uczniowi na początku jego szkolnej edukacji.

Aby nie dopuścić do tego typu sytuacji warto wcześniej zadbać o odpowiednią ilość ćwiczeń.

Oto propozycje:

Ćwiczenia usprawniające grafomotorykę

- Kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej)
- Kreślenie linii ukośnych
- Ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach.
- Obrysowywanie szablonów figur geometrycznych, liter, cyfr
- Stemplowanie według wzoru
- Przerysowywanie elementów przy pomocy kalki technicznej
- Rysowanie po śladzie ciągłym, liniowym i kropkowanym
- Rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony
- Uzupełnianie brakujących elementów szlaczków
- Rysowanie labiryntów
- Kalkowanie, kopiowanie
- Zakreskowywanie pola powierzchni liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi
- Łączenie linią kropek
- Kreślenie elementów literopodobnych:
 - rysowanie ruchem ciągłym dowolnych kół;
 - rysowanie elementów liter opartych na łuku, łaski, półkola, ósemki
- Rysowanie bez odrywania ręki
- Odtwarzanie kształtu liter i prostych wyrazów według wzoru
- Opracowanie kształtu poszczególnych liter i ich połączeń
- Przetwarzania obrazu wzrokowego na graficzny

Rodzice!

Warto poświęcić czas swojemu dziecku i pomóc mu. Bądźcie cierpliwi, wytrwali i systematyczni!

Opracowanie:

mgr Aniela Magnuszewska

- pedagog specjalny, terapeuta pedagogiczny