

## ***Przykładowe ćwiczenia sprawności manualnej i grafomotorycznej***

### **1. Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej**

**(koordynacji ruchowej i ruchowo - wzrokowo -słuchowej):**

- chodzenie po narysowanej linii na podłodze/położonej wstążce, ławeczce gimnastycznej, krawężniku itp.,
- marsz i chodzenie ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał (słuchowy/dźwiękowy, wzrokowy),
- określanie kierunku dochodzenia dźwięku („Skąd dochodzi dźwięk?”, „Gdzie śpiewa ptak?”, zabawy w „Chowanego”),
- imitowanie i odgadywanie pokazywanych czynności,
- wykonywanie ćwiczeń rozmachowych obu ramion – ruchów płynnych, rytmicznych ruchów zmiennych, naśladowanie samolotów, ptaków, wykonywanie orzełków na śniegu itp.,
- zabawy ruchowo – zręcznościowe (toczenie, rzucanie i chwytanie różnych przedmiotów np.: piłki, woreczków, zabawa w kręgle, bilard, pchełki, bierki itp),

### **2. Ćwiczenia sprawności manualnej**

**(doskonalenie motoryki rąk oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej, począwszy od dużych ruchów ramienia i przedramienia, kończąc na precyzyjnych, drobnych ruchach nadgarstka, dłoni i palców):**

#### **a) ćwiczenia rozmachowe (rozluźnianie napięcia ramienia i przedramienia)**

- kreślenie ręką w powietrzu linii falistych, kolistych i spiralnych, kształtów liter, figur geometrycznych itp.,
- malowanie kolistym, ciągłym, płynnym ruchem dużych form z zachowaniem kierunku malowania odwrotnie do ruchu wskazówek zegara, zaczynając od góry,
- zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn (duże arkusze papieru, gazety, kartony) szerokim pędzlem, ruchami pionowymi lub poziomymi z zachowaniem kierunku z góry na dół, od lewej do prawej,
- malowanie dużych form falistych i szlaczków,
- zamalowywanie dużej przestrzeni ograniczonej konturem (dużych rysunków konturowych),
- rysowanie obydwoma rękami jednocześnie na dużym arkuszu papieru,

- malowanie palcem na całej powierzchni linii poziomych i pionowych,
- pogrubianie konturów dużych form geometrycznych, dużych rysunków.

**b) ćwiczenia manualne (usprawniające małe ruchy dłoni, nadgarstka i palców):**

- stukanie czubkami palców (stukamy kolejno każdym paluszkiem o blat stołu, pozostałe paluszki są podparte nieruchomo na blacie – naśladowanie gry na pianinie, pisania na klawiaturze, padających kropelek deszczu, strzepywanie piasku z rękawa, strząsanie wody z palców itp.),
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,
- stemplowanie, tworzenie różnych kompozycji stempelkami,
- rysowanie różnych kształtów w powietrzu,
- zonglowanie przedmiotami (zaczynamy od przerzucania z ręki do ręki jednego przedmiotu, następnie możemy dwa itd.),
- malowanie suchym palcem po stole, w rozsypanej kaszy itp,
- modelowanie w plastelinie, modelinie, ciastolinie (począwszy od wykonywania prostszych form takich jak kuleczki, wałeczki przechodząc do coraz bardziej złożonych wymagających łączenia elementów o różnych kształtach),
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek przez różne rzeczy,
- zbieranie drobnych elementów dwoma palcami jak pęsetą, następnie zbieranie drobnych przedmiotów pęsetą,
- zwijanie w kłębek sznureczka/tasiemki,
- zgniatanie i wygładzanie kartki,
- wykonywanie konstrukcji z gotowych elementów (klocków, krążków itp.),
- układanki płaskie (układanie na wzorze, wg wzoru, z pamięci i według własnego pomysłu),
- malowanie pędzkiem waty, wełny, wypełnianie konturów,
- wycinanie wzdłuż linii prostej, załamanej, falistej, rozciniwanie obrazków – tworzenie puzzli do złożenia (dbanie o prawidłowy sposób trzymania nożyczek),
- wydzieranie i naklejanie (z wykorzystaniem: papieru różnego gatunku, kartonu, kolorowych gazety, bibuły, kleju)
- wykonywanie wycinanek i naklejanek (z wykorzystaniem różnych materiałów: włóczki, materiału, papieru),
- przewlekanie, wiązanie sznurowadeł, kokardek,

- plecenie warkoczyków z kolorowej włóczki,
- przewlekanie igły z nitką przez otworki w tekturce – szycie ścięciem fastrygowym,
- układanki origami,

c) **ćwiczenia graficzne (usprawniające drobne ruchy ręki, mające na celu wyrobienie płynnych, rytmicznych, ciągłych, postępujących ruchów pisarskich (od strony lewej do prawej) oraz kształtujące prawidłowy sposób trzymania i posługiwania się przyborami pisarskimi):**

- wodzenie paluszkami po wzorach figur geometrycznych, prostych szlaczków (wysokości ok. 3-4 cm), konturach dużych liter, obrazków,
- rysowanie wzorów (po śladzie kropkowym, kreskowym, prostych szlaczków, figur geometrycznych, rysunków,
- rysowanie za pomocą szblonów (wewnętrznych – z wyciętym otworem w szablonie i zewnętrznych – kształt do obrysowania), począwszy od nieskomplikowanych wzorów po coraz trudniejsze,
- kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną, wykorzystywanie znikopisów, rysowania na matowym szkle,
- zamalowywanie małych przestrzeni kredkami (np. kolorowanie gotowych obrazków, konturów stempli),
- zakreskowywanie - wypełnianie konturów kresczkami (poziomymi - od strony lewej do prawej, pionowymi - od góry do dołu, ukośne),
- rysowanie szlaczków literopodobnych w wyznaczonej liniaturze, która stopniowo ulega zmniejszeniu, aż do wymiaru liniatury zeszytu przy zachowaniu stopniowania trudności: wodzenie po wzorze, kończenie rozpoczętego wzoru, odwzorowywanie,
- odtwarzanie układów linearnych elementów powtarzających się cyklicznie, różniących się kolorem, kształtem, położeniem np. z wykorzystaniem figur geometrycznych (zielone kółko, czerwony kwadrat, niebieskie kółko) czy obrazków (kwiatek, grzybek, niebieska chmurka),
- wykonywanie rysunków dowolnych kredkami (świecowymi, ołówkowymi),
- łączenie wyznaczonych punktów, kończenie zaczętego wzoru,
- dorysowywanie brakującej części przedmiotu,
- odtwarzanie liter na arkuszach papieru różnej wielkości,

- pisanie liter za pomocą szablonów...

*Prawidłowy sposób trzymania przyboru do pisania lub rysowania polega na objęciu go trzema palcami: kciukiem, palcem wskazującym (który naciska narzędzie od góry) oraz środkowym – tzw. chwyt trójpalcowy w odległości ok. 1,5 – 2 cm od końcówki piszącej (kartki papieru). Ręka w nadgarstku powinna tworzyć linię prostą z przedramieniem.*

*W przypadku nieprawidłowego sposobu trzymania przyborów piszących warto rozważyć wykorzystanie nasadki korygującej.*



Literatura:

A. Klim-Klimaszewska „Praca z dzieckiem ryzyka dysleksji i dysgrafii”, Instytut Wydawniczy Erica 2015

J. Jastrząb „Usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych dzieci dyslektycznych”, CMPPP, Warszawa 2002

E. M. Skorek „Terapia pedagogiczna. Tom I. Zaburzenia rozwoju psychoruchowego dzieci”, Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 2005

M. Bogdanowicz „Przygotowanie do nauki pisania. Ćwiczenia grafomotoryczne według Hany Tymichowej”, Harmonia, Gdańsk 2006

**Opracowanie: Renata Siemieniuk**