

GRAFOMOTORYKA

Grafomotoryka inaczej nazywana lokomocją małą, to prawidłowa sprawność manualna rąk, to umiejętność rysowania i pisania. Wymaga ona zdolności naśladowania ruchów, wykonywania ruchów sekwencyjnych i precyzyjnych, koordynacji wzrokowo-ruchowej, percepcji wzrokowej oraz sprawności manualnej. Sprawność rąk dziecka ma olbrzymi wpływ na poziom graficzny jego prac. Wszelkie ćwiczenia graficzne przygotowują do nauki pisania, która jest podstawowym zadaniem na czas nauki w pierwszych klasach szkoły podstawowej, dlatego dziś przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń, które pomogą w usprawnieniu rączek 😊

- **wieża z klocków** – rozsypujemy klocki na podłodze (najlepiej drewniane). Zadaniem dziecka będzie wybudowanie jak najwyższej wieży. Po skończeniu zabawy dziecko może policzyć klocki, może też nazywać kolory.



- **makaron** – dajemy dziecku garść makaronu (najlepiej rurki) oraz sznurek. Zadaniem dziecka będzie pomalować makaron, a kiedy już wyschnie, nawlec na sznurek tak, aby powstał piękny naszyjnik.



- **kuleczki z plasteliny** – dajemy dziecku kawałek plasteliny i prosimy, aby ulepiło kulki (może je też połączyć i zrobić z nich kolorową gąsienicę). Możecie też wspólnie wykleić jakiś rysunek.
- **wycinanie** – przygotuj nożyczki i kartki z wyraźnie namalowanymi liniami – prostymi, falowanymi, kanciastymi. W zależności od możliwości dziecka zaproponuj mu odpowiednią wycinankę.
- **zgniatanie** – to ćwiczenie jest super zabawą, przede wszystkim dla młodszych dzieci. Dajemy dziecku dużo kartek papieru (format A4) do rączki. Zadaniem dziecka jest zagniecenie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę. Alternatywą dla tego zadania jest danie dziecku plasteliny, ciastoliny, może też być piasek kinetyczny czy masa solna, albo możecie też wspólnie ugniatać ciasto.
- **chusteczki** – daj dziecku kwadratową chusteczkę – papierową lub z materiału. Poproś, aby dziecko złożyło chusteczki w jak najmniejszą kosteczkę, dla starszych dzieci to samo ćwiczenie z użyciem kartki papieru.
- **miseczki i łyżeczki** – przygotuj plastikowe miseczki oraz łyżeczki. Do ćwiczenia możesz użyć różnego rodzaju kaszy, ryżu lub bardzo drobnego makaronu. Przed dzieckiem stawiasz dwie miseczki. Jedna z miseczek (ta po lewej stronie) wypełniona jest kaszą, ryżem itd. Zadaniem dziecka jest przesypanie całości miseczki, która stoi po lewej stronie do miseczki, która znajduje się przed nim po jego prawej

stronie. Zabawę można powtórzyć kilkakrotnie. Kierunek przesypywania jest, jak już wiesz, nieprzypadkowy – dziecko będzie pisać i czytać od lewej do prawej strony.



- **woda i kroplomierz** – to ćwiczenie przyda się zwłaszcza dla mniejszych dzieci 😊 Przygotuj miseczki i kroplomierze. Miseczki ustawiasz przed dzieckiem. Miseczka po lewej stronie jest napełniona wodą (niezbyt duża ilość). Dziecko będzie przenosić kroplomierzem wodę z miseczki po lewej stronie do miseczki po prawej. Przy okazji tej aktywności ćwiczy tak zwany chwyt pęsetkowy – tak będzie trzymać ołówek czy inne narzędzie piśmiennicze, kiedy będzie już pisać.
- **przelewanie wody** – przygotuj butelki i mały lejek. Przedszkolak będzie przelewać wodę przez lejek do butelek.



- **pisanie, rysowanie na tacach** – potrzebna będzie duża, plastikowa taca. Zamiast tacy można rozsypać kaszę na dużą kartkę papieru. Zachęć dziecko do pisania/rysowania palcami tego o co poprosisz – przedmioty, cyfry, litery, znaki graficzne.
- **kurtki, bluzy i buty** – do zabawy możesz wykorzystać sweterki i kurtki albo bluzy dziecka pod warunkiem, że są one zapinane na guziki, zamek błyskawiczny lub napy. Dziecko będzie kilka razy zapinać i rozpinąć swoją kurtkę/bluzę/sweter. Możesz także poprosić dziecko o rozsznurowanie i zasznurowanie swoich butów lub o zapięcie ich na rzepy.
- **sortowanie** – przygotuj małe przedmioty do sortowania (takie same guziki, gumki, spineczki, muszelki). Daj dziecku miseczki. Zadaniem dziecka będzie posortować pomieszane i porzrzućane na stole lub na podłodze przedmioty.
- **rysowanie** – rysowanie po śladzie, dorysowywanie brakującej części itp. to świetna zabawa, która ma wpływ nie tylko na rozwój grafomotoryki, ale i koordynacji wzrokowo ruchowej, koncentracji, rozwija kreatywność, bo później obrazki, które dziecko rysuje mogą się zamienić w kolorowe dzieła sztuki- w załączniku kilka gotowych wzorów.

Jak zawsze, pamiętajcie, że nie trzeba wykonywać wszystkich ćwiczeń na raz! Liczy się przede wszystkim dobra zabawa!

Pozdrawiam,

Psycholog Ewelina Bieniek-Lorek