

# Grafomotoryka

—

## propozycje ćwiczeń

### *Spis treści:*

- 1. Cele ćwiczeń grafomotorycznych.*
- 2. Zaburzenia grafomotoryki.*
- 3. Propozycje ćwiczeń.*
- 4. Przydatne pozycje.*

# 1. Cele ćwiczeń grafomotorycznych.

Pisanie wymaga wielu umiejętności: precyzji ruchów, koordynacji wzrokowo - ruchowej i koordynacji całego ciała. Ćwiczenia grafomotoryczne wpływają na wszystkie zmysły dziecka. Zajęcia manualne i ćwiczenia graficzne można wykonywać z prawidłowo rozwijającymi się dziećmi, by ułatwić im w przyszłości proces nauki pisania w szkole. Jednak tego typu ćwiczenia polecane są także dla dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami, np. z grupy ryzyka dysleksji, z zaburzeniami integracji sensorycznej, z zaburzeniami manualnymi czy zaburzeniami w zakresie napięcia mięśniowego.

Pamiętajmy, że bardzo ważną rolę w procesie nauki pisania odgrywają rodzice i nauczyciele w oddziałach przedszkolnych...

Najważniejsze cele ćwiczeń grafomotorycznych, oprócz ułatwiania dziecku opanowania nauki pisania w pierwszych latach edukacji to:

- \* Rozwijanie koordynacji wzrokowo - ruchowej i motoryki małej (czynności związanej z użyciem palców i dłoni).
- \* Poprawianie poziomu graficznego pisma i rysunków.
- \* Kształtowanie umiejętności rysowania zgodnie z poleceniami dorosłego.
- \* Doskonalenie orientacji w schemacie własnego ciała i orientacji przestrzennej.

- \* Kształcenie umiejętności opowiadania o tym, co przedstawiają rysunki.
- \* Usprawnianie umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziami piszącymi.
- \* Korygowanie nieprawidłowych nawyków ruchowych (nieprawidłowe trzymanie przyborów w ręce, nieprawidłowe napięcie mięśniowe dłoni).
- \* Stymulowanie ogólnego rozwoju.
- \* Wyrabianie motywacji do nauki.
- \* Wzbudzanie zainteresowania dziecka.

## **2. Zaburzenia grafomotoryki.**

W okresie pięciu, sześciu lat życia zaczynają pojawiać się różnice indywidualne. Jedne rysunki są bardzo ubogie, schematyczne, inne bogate w szczegóły, pięknie pokolorowane. U tych samych dzieci szlaczki i litery są kanciaste, nie mieszczą się w liniaturze lub są bardzo ładne, staranne.

Różnice takie zależą od wielu czynników:

- \* ogólnego rozwoju umysłowego,
- \* doświadczeń w rysowaniu,
- \* ogólnej sprawności ruchowej,
- \* rozwoju funkcji percepcyjno - motorycznych

Dziecko z zakłóceniami funkcji wzrokowych odznacza się małą pomysłowością, chętnie „ściąga” od innych dzieci,

realizując ten sam temat na znacznie niższym poziomie. Dzieci te nie lubią rysować „z pamięci”, natomiast chętnie odwzorowują, kolorują, kalkują, gdyż rezultat takich prac jest lepszy.

Dziecko z dużym napięciem mięśni palców nadmiernie przyciska ołówek, rysuje linie grube, czasem przedziera papier. Linie są krzywe, przedmioty duże, gdyż dziecko nie umie opanować ruchu. Zaś dzieci o małym napięciu mięśniowym kreślą linie „drżące”, niepewne, rysują przedmioty małe.

Dzieci leworęczne częściej napotykają na trudności w nauce niż dzieci praworęczne, bo wykazują częściej mniejszą sprawność ruchową rąk. Mają one ograniczoną precyzję ruchów, większą męczliwość ręki, zamazują pismo, łamią ołówki.

### **3.Propozycje ćwiczeń grafomotorycznych.**

Naukę pisania i rysowania należy zacząć od prawidłowego trzymania ołówka, kredki. Kolejnym problemem jest regulowanie napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować.

Od początku wyrabiamy u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony – „wskazujemy mu drogę”.

Przykłady tego typu ćwiczeń to:

- \* rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony,
- \* kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej),
- \* rysowanie okręgów i spirali w obu kierunkach

**Proponujemy dziecku różnorodne zabawy usprawniające:**

- \* Koordynację wzrokowo – ruchową.

Są to ćwiczenia grafomotoryczne, w których czynności ruchowe odbywają się pod ścisłą kontrolą wzroku.

- \* Ćwiczenia ruchowo - słuchowo - wzrokowe.

Tym ćwiczeniom towarzyszy muzyka (piosenka śpiewana podczas rysowania) np.

„*Wlazł kotek na płotek*”



- \* Orientację w schemacie ciała i przestrzeni.
- \* Sprawność rąk.

**Przykłady ćwiczeń grafomotorycznych:**

- \* konstruowanie i budowanie z klocków, z patyczków, z drucików,
- \* układanie puzzli,
- \* majsterkowanie (przybijanie, sklejanie, zszywanie),

- \* nawlekanie koralików - usprawnianie ruchu pęsetkowego,
- \* wciskanie przedmiotów w otworki,
- \* gra w bierki, w pchełki,
- \* gra w ringo, w kręgle, dwa ognie, koszykówkę, badmintona, piłkę nożną,
- \* składanie papieru techniką origami,
- \* wydzieranie z papieru,
- \* wycinanie nożyczkami,
- \* stemplowanie,
- \* lepienie zwierząt, ludzików, wałeczków, kulek, liter, cyfr z plasteliny, gliny, modeliny, ciasta, śniegu, mokrego piasku,
- \* malowanie farbami na powierzchniach o różnej wielkości - palcami i pędzlem,
- \* kalkowanie rysunków - do tego ćwiczenia potrzeba folii, kalki technicznej albo matowego szkła,
- \* rysowanie kredkami, ołówkiem, kredą, węglem rysunkowym,
- \* rysowanie patykiem na piasku, na dużym papierze, na tablicy: lasek, ślimaków, kół, płotków, fal, kresek, pętelek, ósemek,
- \* kolorowanie obrazków - zamalowywanie w określony sposób (kreski poziome, pionowe, okrężne) form graficznych ograniczonych konturami, których nie wolno przekraczać,
- \* obrysowywanie przedmiotów np. własnej dłoni, stopy,

- \* rysowanie z użyciem szablonów np. figur geometrycznych,
- \* odwzorowywanie rysunków - przerysowywanie przedmiotów zgodnie ze schematem lub wzorem,
- \* rysowanie po śladach - śladem rysunku może być szkic w postaci ponumerowanych kropek albo drobne kreski tworzące kontur rysunku,
- \* rysowanie szlaczków lub kontynuowanie rozpoczętych linii,
- \* ćwiczenia w liniaturze,
- \* dyktanda graficzne,
- \* „malowanki - niespodzianki” pod nieobecność dziecka rysuje się coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę,
- \* rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów np. drzewo, dom, serce,
- \* zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie,
- \* pływanie „na sucho” - wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu różnymi stylami,
- \* 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

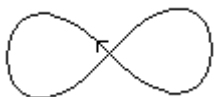
- \* mocne zaciskanie dłoni - wzmacnia chwyt, poprawia napięcie mięśniowe

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),
- \* 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,
- \* przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliźnianych raz jedną raz drugą ręką, np. na brzegu zeszytu,
- \* „prowadzenie” koralików po labiryncie z drutu (kształt labiryntu należy zmieniać),
- \* 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,
- \* spacerowanie palcami po stole - w różnych ich zestawieniach np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały,
- \* naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie,
- \* odtwarzanie rytmu deszczu,



- \* 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,
- \* pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków,
- \* pisanie ciągu liter bez odrywania ręki,
- \* labirynty,
- \* odtwarzanie zaprezentowanych wzorów z pamięci,
- \* chodzenie po narysowanej linii,
- \* chodzenie po krawężniku,
- \* pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami,
- \* ruchy naprzemienne np. dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
- \* „Leniwa ósemka” 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.
- \* nazywanie części ciała,
- \* orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą itp.,
- \* orientacja w przestrzeni: idź 2 kroki do przodu, do tyłu, na lewo, w prawo,
- \* wodzenie palcem po liniach wyciętych z papieru ściernego,
- \* układanie wyciętej litery w różnych pozycjach,
- \* wyszukiwanie w tekście liter,
- \* segregowanie obrazków z daną literą,
- \* kojarzenie kształtu litery z nazwą obrazka,
- \* pisanie litery z komentarzem (piszę d jak dom),
- \* pisanie mylonej litery przez dorosłego dziecku na plecach palcem (tak by czuło ją mocno). Czynność powtarzamy 2, 3 razy następnie dziecko pisze mazakiem na kartce i komentuje.

#### **4. Przydatne pozycje:**

*„Rysowane wierszyki”* Ewa Małgorzata Skorek

*„Ćwiczenia grafomotoryczne”* Ewa Gawęł

*„Dyktanda graficzne”* Zofia Handzel