„ZNACZENIE ĆWICZEŃ GRAFOMOTORYCZNYCH”

Termin grafomotoryka nazywamy inaczej lokomocją lub motoryką małą oznacza sprawność manualną rąk i małych mięśni dłoni, która przejawia się poprzez precyzję ruchów oraz właściwe tempo wykonywanych czynności. Sam wyraz grafomotoryka pochodzi od słów „grafika”; czyli zapis oraz motoryka, rozumiana jako zdolność wykonywania czynności ruchowych.

Ćwiczenia grafomotoryczne mają na celu przygotowanie dzieci do podjęcia nauki pisania. Rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, percepcję wzrokową i orientację przestrzenną. Pomagają w nabyciu właściwych nawyków ruchowych, potrzebnych podczas pisania, a w szczególności ruchu ręki od strony lewej do prawe, z góry na dół oraz ruchu okrężnego odwrotnego do ruchu wskazówek zegara. Należy pamiętać o stopniowaniu trudności czyli od najprostszych do co raz trudniejszych ćwiczeń. Umiejętności rysowania po śladzie warto doskonalić od najmłodszych lat. Jest to bardzo pożyteczne łączenie nauki i zabawy. Uczy cierpliwości, koncentracji uwagi, jednocześnie jest ciekawym, lubianym przez dzieci zajęciem.  
Grafomotoryka to cały proces:  
-ćwiczenia manualne  
-ćwiczenia grafomotoryczne  
-ćwiczenia graficzne

Cele ćwiczeń grafomotorycznych:  
-stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka  
-wyrównywanie dysharmonii rozwojowych  
-usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej  
-wyrabianie prawidłowego chwytu pisarskiego narzędzia  
-usprawnianie mięśni palców, zdolności współpracy palców ręki  
-normalizowanie zbyt silnego lub zbyt słabego napięcia mięśniowego  
-rozwijanie sprawności manualnej  
-wyrabianie płynności i precyzji rysunków  
-wdrażanie do staranności, kształcenia wrażliwości estetycznej

Wiodącymi metodami będą metody odtwórcze, ćwiczenia ruchowe oraz wyrabiające koordynację wrzokowo-ruchową przy wykorzystaniu różnorodnych technik manualnych (lepienie, wydzieranie, malowanie palcami, całą dłonią, pędzlem, rysowanie ołówkiem, kredką, kredą, kolorowanie, rysowanie po śladzie).   
Forma pracy indywidualna, grupowa, zespołowa.

Ćwiczenia manualne:  
-ćwiczenia zmniejszające napięcie mięśniowe, usprawniające całą rękę  
-ćwiczenia usprawniające dłoń i końce palców  
-kreślenie płynnych dużych linii ręką i ramieniem: w powietrzu, na stole, na piasku  
-zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn; ruchy od góry do dołu i od lewej do prawej  
-zamalowywanie i kolorowanie obrazków  
-pogrubianie linii konturów obrazka – obrazek prosty  
-modelowanie z plasteliny  
-wycinanie z papieru nożyczkami: cięcie po linii prostej, cięcie po linii falistej, wycinanie form geometrycznych i konturów rysunku  
-wydzieranie z papieru i naklejanie na kartkę  
-nawlekanie koralików, guzików itp. na igłę z nitką, żyłką  
-montowanie konstrukcji z drobnych elementów  
-szycie po wzorze ściegiem fastrygowym   
-łamanki papierowe – łódeczki, czapeczki, samoloty  
-ćwiczenia sprawności placów – naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie

Ćwiczenia grafomotoryczne  
Przy ćwiczeniach usprawniających grafomotorykę należy zwrócić szczególną uwagę na postawę dziecka. Obie stopy oparte o podłogę, proste plecy, przedramiona oparte na stole, ręka prosta w nadgarstku. Poza postawą niezwykle istotny jest chwyt narzędzia pisarskiego: trzema palcami pomięci kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym opierając go na palcu środkowym (tzw. pęsetkowy). W przypadku niepoprawnego chwytu wskazane jest każdorazowo użycie nasadki na przybory do pisania.   
Przykładowe ćwiczenia:  
-rysowanie kształtów po wzorze kropkowym i kreskowym  
-obrysowywanie szablonów, klocków, przedmiotów  
-kopiowanie rysunków przez kalkę  
-kolorowanie małych przestrzeni kredkami  
-rysowanie szlaczków obrazkowych  
-rysowanie wg wzoru różnych elementów geometrycznych zgodnie z kierunkiem pisma  
-rysowanie szlaczków literopodobnych; zaczynać od dużego wzoru na arkuszu papieru w liniaturze, stopniowo zmniejszać do liniatury zeszytu wg stopnia trudności   
-ćwiczenie w rozpoznaniu liniatury w powiększonym kształcie i na kształtach zeszytu, zmalowywanie przestrzeni, wpisywanie szlaczków i wzorów.

Ćwiczenia graficzne  
Mają na celu wyrobienie płynności i precyzji ruchów ręki. Oprócz chwytu narzędzia pisarskiego i prawidłowej postawy należy zwrócić uwagę na kierunek przy rysowaniu szlaczków od lewej do prawej strony, a przy kształtach owalnych odwrotnych do ruchów, wskazówek zegara.   
Należy zaczynać od większych kartek, najlepiej w formacie A4 bez ograniczeń liniowych, dopiero z czasem wprowadzamy liniaturę, rozpoczynając od 2 linii. Następnie stopniowo zmniejszamy liniaturę i format kartki.   
Kolejność ćwiczeń:  
-ćwiczenia rysunkowe  
-ćwiczenia bezpośrednio przygotowujące do pisania.

Ćwiczenia grafomotoryczne pomagają dziecku w osiągnieciu gotowości do nauki pisania, służą także korygowaniu nieprawidłowe techniki rysowania i pisania. Wobec dzieci przedszkolnych spełniają rolę usprawniającą, stymulującą, gdyż wpływają na rozwój motoryki ręki I koordynacji wzrokowo-ruchowej. Natomiast u dzieci w młodszym wieku szkolnym dzięki tym ćwiczeniom korygują nieprawidłowe nawyki ruchowe, a utrwalają właściwe, konieczne podczas pisania. Niewłaściwa technika wykonywania czynności graficznych, niskiego poziomu graficznego pisma (tzw. dysgrafia) i rysunku. Dziecka nie nadążą, szybko się męczy i zniechęca.

Rodzaje ćwiczeń:  
-kalkowanie rysunków  
-kopiowanie rysunków  
-ćwiczenia z nasadką

Zawsze dbajmy o to by prowadzone ćwiczenia były atrakcyjne dla dzieci, bo tylko w ten sposób możemy zachęcić do pracy i pokonywania trudności. Nie pozwalajmy by w trakcie jednego spotkania dziecko oglądało i wykonywało wiele rysunków, a w dodatku szybko i niepoprawnie. Podczas jednego zajęcia dziecko wykonuje jeden lub dwa rysunki.   
Zajęcia są znakomitą okazją do rozmowy z dzieckiem. Ćwiczenie powinny być wykonywane w atmosferze akceptacji i zabawy. Wtedy bowiem dziecko może przezwyciężyć lęk przed niepowodzeniem i niechęć do rysowania. Dlatego wszystkie rysunki należy akceptować, a porażki obracać w żart.   
Motywuje to do dalszych ćwiczeń oraz odnoszenia pierwszych sukcesów w drodze do nauki pisania.

Maria Matuszewska

Bibliografia:

M. Bogdanowicz (1985) „Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym”  
H. Tymichova (1985) „Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające technikę pisania i rysowania”  
M. Podleśna „Rysunki rysuneczki Zuzi Biedroneczki”  
K. Siedlanowska „Wesołe szlaczki, buźki, kreski i zygzaczki”   
K. Siedlanowska „Wzorki dla przedszkolaków, dziewczynek i chłopaków (3-4 latki)”