

Ćwiczenia i metody doskonalące sprawność grafomotoryczną dziecka.

Sprawność manualna dziecka nie jest nam dana wraz z urodzeniem i musimy ją wykształcić zarówno poprzez swobodny ruch, jak i działania sterowane. Jest ona zintegrowana z szeregiem innych umiejętności – powinna być ćwiczona na długo przed momentem, kiedy dziecko zacznie naukę pisania. Bardzo pomocne okazują się w tej kwestii ćwiczenia grafomotoryczne dla maluchów, które warto włączać do ich codziennych zabaw. Dzięki formie zabawowej dzieci chętnie podejmują aktywności związane z ćwiczeniem małej motoryki, nabierają zręczności i wyrabiają umiejętności takie jak szybkość, zwinność czy wytrzymałość.

Prawidłowy rozwój motoryki małej pozwala też zbudować pozytywny obraz siebie, w którym „umiem”, „potrafię”, „zrobię to” stają się nieodłącznym elementem przekonania o własnych możliwościach.

Czym jest grafomotoryka?

Grafomotorykę można zdefiniować jako umiejętność rysowania i pisania. Aby dziecko ładnie pisało i rysowało, najpierw musi opanować koordynację wzrokowo-ruchową, nauczyć się ruchów sekwencyjnych i precyzyjnych oraz naśladownictwa.

Aby dobrze wykształcić u dziecka sprawność manualną pomocne są różnego rodzaju zadania, które może wykonywać wraz z rodzicami podczas codziennych czynności doskonalących samodzielność np.: prawidłowe trzymanie sztućców i nauka jedzenia, zapinanie guzików, zasuwanie zamka, wiązanie butów.

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie to również baza do usprawniania precyzji rąk. W procesie przygotowania dzieci do nauki pisania pierwszoplanowe miejsce zajmują metody czynne, polegające na własnym działaniu.

Efektywne ćwiczenia grafomotoryczne, które przygotowują dzieci w wieku przedszkolnym do późniejszej nauki pisania to np.:

- zabawy plasteliną, modeliną, ciastem czy masą solną: wałkowanie, ugniatanie na płasko, lepienie różnorodnych kształtów
- samodzielne zapinanie guzików sweterka, koszulki czy kurtki, a także sznurowanie butów
- układanie klocków: dla młodszych dzieci dopasowywanie kształtów klocków do odpowiednich otworów, dla starszych: budowanie domków, wież i innych konstrukcji
- różne ćwiczenia rysunkowe: rysowanie po śladzie, rysowanie i odwzorowywanie kształtów i szlaczek, uzupełnianie rysunków tematycznych, kolorowanie z użyciem umówionych wcześniej kolorów
- wycinanki o określonych kształtach czy wzorach (trzeba pamiętać o odpowiednim rozmiarze nożyczek)
- układanie kolorowych puzzli dopasowanych do wieku dziecka

A co jeśli dziecko odmawia wszelkich manualnych ćwiczeń?

Najlepszym sposobem zachęcającym dziecko do rysowania jest organizowanie „zabaw w rysowanie”. Zaczynamy od najprostszych:

- rysowanie patykiem na piasku,
- mazanie zmoczonym palcem w farbie po papierze,
- odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stóp,
- obrysowywanie dłoni i stóp,
- malowanki – niespodzianki” pod nieobecność dziecka rysujemy coś białą świecą na białej kartce papieru, a dziecko pokrywa farbą kartkę,
- rysowanie wg szablonu.

Przy takich zajęciach dziecko rozluźnia mięśnie, pokonuje lęk i ma wrażenie, że się bawi, a nie rysuje. Można też dziecku zaproponować rysowane wyliczanki lub rysowane wierszyki. Rysowane wyliczanki i wierszyki powstają etapami: dorosły mówi i rysuje – dziecko patrzy i słucha. Z czasem dziecko samo zaczyna włączać się do zabawy.

Pomysły na wspieranie rozwoju motoryki i sensoryki , czyli to co bawi i jednocześnie ćwiczy przyszłe umiejętności pisania.

Wielu z nas pamięta pewnie z własnego dzieciństwa zabawy paluszkowe „Idzie rak”, „Sroczka” czy „Dwa Michały”. Niewielu natomiast zdaje sobie sprawę z tego, jaką wartość te zabawy ze sobą niosą. Takie wyliczanki, stosowane od najwcześniejszych dni życia dziecka, wzmacniają zainteresowanie własnymi częściami ciała, poprawiają jego sprawność manualną oraz wpływają na późniejsze umiejętności komunikowania się. Dodatkowo wyliczanki budują pozytywny kontakt między dorosłym a dzieckiem, a także relaksują i umożliwiają koncentrację na konkretnej czynności.

Przykładowe zabawy paluszkowe:

Rodzina – zabawa polega na głaskaniu i dotykaniu kolejno wszystkich paluszków dziecka, zaczynając od kciuka i potem kolejno włączając palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały.

Ten paluszek to jest dziadzius,

a ten obok to babunia.

Ten paluszek to jest tatuś,

a ten obok to mamunia.

A ten to dziecinka mała... (tu pada imię dziecka).

I jest rodzinka cała (zamykamy rękę dziecka w piąstkę).

Dwie rączki-do zabawy wykorzystujemy obie dłonie, wykonując gesty do słyszanego tekstu.

Dwie rączki się spotkały (dłonie przybliżają się do siebie)

pięknie się przywitały.(kłaniają się zginając palce)

Najpierw mocno zaklaskały,(kłaśnięcie)

później mocno uściskały,(ściskają się)

delikatnie pogłaskały(głaszczą naprzemiennie wierzchy dłoni)

a na koniec pogadały.(robią dzióbki z kciuka i pozostałych palców i gadają do

siebie:kłap,kłap,kłap)
A jak sobie pogadały,
to się pięknie pożegnały.(kłaniają się zginając palce)
Najpierw mocno zaklaskały,,(kłaśnięcie)
później mocno uściskały,(ściskają się)
delikatnie pogłaskały(głaszczą naprzemiennie wierzchy dłoni)
a na koniec pomachały.(machają dłońmi do wszystkich dzieci)

Rysowane wierszyki-przykłady

Okulary

Kółko, kółko i kreseczka,
tu laseczka, tam laseczka.
Widzi młody, widzi stary,
że nam wyszły... (kończy dziecko) okulary.

Miś

Małe kółko jest na górze,
Pod nim drugie, taaaaakie duże...
W małym kółku oczka małe,
Pyszczek, uszy... doskonale!
Z tego będzie bury miś
Podpowiada mały Krzyś!
Miś ten łapy ma... i brzusek...i puszysty swój kożuszek

Kurczątko

Kurczątko z jajeczka się urodziło...
Główkę najpierw wychyliło.
Na dwie nóżki wyskoczyło.
Czarne oczka otworzyło,
dziobek mały rozchyliło,
że jest głodne zakwiliło.

Auto

To prostokąt
I dwa kółka.
Z przodu kwadrat,
Z tyłu rurka.
Warczy, prycha
Więc już wiecie,
Że to auto ma być przecież!

Ołówek

Jedna kreska z drugą kreską
Żyły sobie po sąsiedzku.
Gdy się wreszcie raz spotkały,
Ołówek narysowały.
Rysik ładnie zaostrzyły,
Falbankami ozdobiły.

Grzebień

Narysuję grzebień
Specjalnie dla ciebie:
Jedna długa kreska,
Obok druga kreska,
Potem dużo krótkich kresek-
Grzebień szczerzy się do ciebie.

Przesypywanie i przelewanie

To doskonała zabawa dla maluchów, która pozwala na pełną stymulację czucia powierzchniowego ręki. Pozwól dziecku zanurzyć dłoń w misce pełnej grochu, kaszy, fasoli, ciepłego kisielu lub budyniu. Dla nieco starszych dzieci proponujemy przelewanie substancji z jednego naczynia do drugiego, np. za pomocą łyżki (dla bardziej zaawansowanych może być również pęseta – w przypadku drobnej kaszy lub zakraplacz – do przenoszenia płynów).

Rysowanie, malowanie

Początkującym rysownikom polecamy grube kredki, które łatwiej trzymać całą piąstką, oraz farby do malowania palcami. Na naukę chwytania cienkiej kredki, ołówka bądź pędzla przyjdzie jeszcze czas. Zachęcamy również do zróżnicowania narzędzi plastycznych – poza klasycznymi kredkami i farbami doskonałym materiałem jest również kreda, węgiel, wszelkiego rodzaju stemple – z ziemniaków, z korków, z liści...

Wydzieranie, wyklejanie i nauka posługiwania się nożyczkami

Kulki z krepiny, które następnie przykleja się do kartki, to doskonała zabawa dla dziecka w wieku przedszkolnym. Taki maluch jest też zazwyczaj w pełni gotowy do tego, by rozpocząć naukę precyzyjnego posługiwania się nożyczkami. Świetną pomocą w nauce wycinania jest ta spotykana często w pracowniach Montessori. Kartkę białego papieru potnij w długie paski, następnie narysuj w poprzek linie, połóż obok nożyczki i zaproponuj dziecku, by pocięło paski na mniejsze wzdłuż wyznaczonych wcześniej kresek.

Zawijanie, zapinanie oraz nawlekanie

Kolejną umiejętnością dziecka w wieku przedszkolnym jest zawijanie sznurowadeł, zapinanie guzików oraz suwaków, a także nawlekanie. Dobrze ćwiczyć tę umiejętność już wcześniej, angażując mniejsze dziecko do pomocy przy rozwieszaniu prania (maluch może spinać bieliznę klamerkami). Dobrym ćwiczeniem, również znanym z pracowni Montessori, jest położenie na tacy, obok miseczki, kilku klamerek. Zadaniem dziecka jest przyczepienie ich do miski.

Gra na instrumentach

Choć czasem bywa głośno, gra na instrumentach to dla dziecka cenna lekcja motoryki małej, na którą warto znaleźć czas i miejsce. Gra na bębnie, cymbałkach czy tamburynie uczy koordynacji obu rąk, zwiększa wrażliwość malucha i przygotowuje go do wykonywania ruchów wymagających większej precyzji.

Zabawy w kuchni

Wiele umiejętności przydatnych w życiu doskonale ćwiczy się na żywym materiale – którym jest np. kuchnia. Dlatego nie zniechęcajmy dzieci, gdy te chcą nam tam

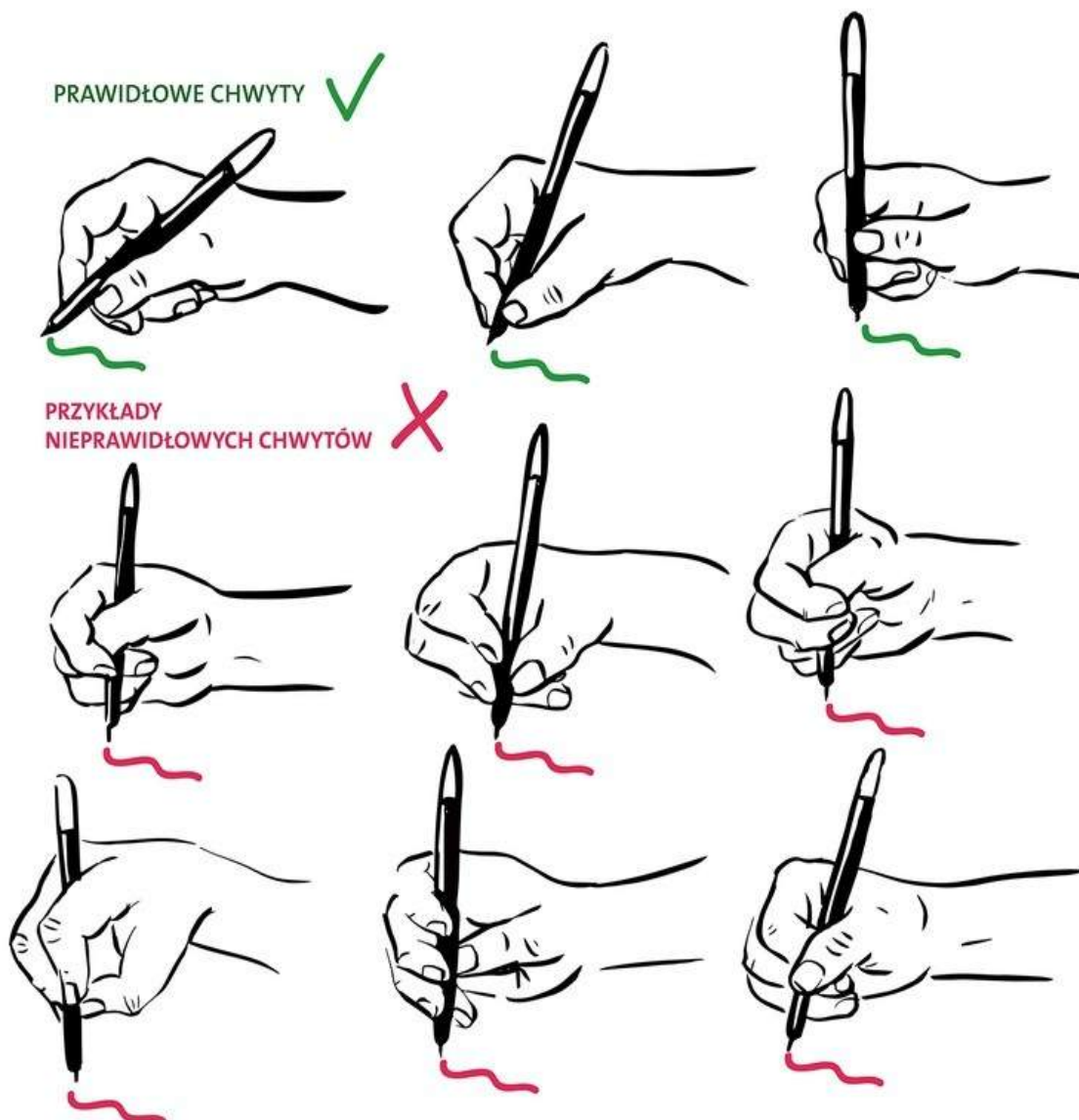
pomagać. Doskonałym treningiem zręczności są dla nich takie prace jak zmywanie naczyń, czyszczenie blatu czy wreszcie samodzielne krojenie warzyw i owoców (dwuletnie dziecko spokojnie poradzi sobie już z samodzielnym pokrojeniem miękkiego banana).

Zabawy z chustą

Z dowolnym kawałkiem tkaniny można wyprawiać cuda! Wirowanie w powietrzu z chustą w rytm muzyki i kreślenie nią kształtu figur to doskonała gimnastyka ciała i lekcja zapamiętywania określonych kształtów. A przy okazji – ćwiczenie sprawności obu rąk.

Ćwiczenia kształtujące prawidłowy uchwyt i regulujące napięcie mięśniowe rąk.

Naukę pisania i rysowania należy zacząć od prawidłowego trzymania ołówka, czy kredki. Kolejnym problemem jest regulowanie napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować. Jeśli pokaz poprawnego uchwytu i nacisku nie wystarcza można zrobić nasadkę z modeliny, odciskając palce na niej. W czasie ćwiczeń dziecko powinno przyjąć postawę stojącą, wtedy napięcie mięśniowe zmniejszy się w sposób naturalny.



Ćwiczenia kształtujące nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania

- Od początku wyrabiamy u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony. Jak utrwalamy te nawyki? – „wskazujemy mu drogę”:
- rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony,
- kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej),
- ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach.
- Najlepiej rozpocząć od malowania na dużych powierzchniach w pozycji stojącej, potem siedzącej na coraz mniejszych płaszczyznach.

Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową

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

- zamalowywanie obrazków
- kalkowanie
- łączenie kropek),
- rysowanie po śladzie ,
- kończenie szlaczków ,
- odwzorowywanie rysunków zgodnie ze wzorem).

Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni

- nazywanie części ciała,
- orientacja w schemacie ciała: podaj lewą rękę, tupnij prawą nogą itp.,
- orientacja w przestrzeni: idź 2 kroki do przodu, do tyłu, na lewo, w prawo,
- ćwiczenia graficzne: zaznacz kreską prawy róg, u góry narysuj zieloną kreskę,
- dyktando graficzne jest najtrudniejszym ćwiczeniem i wymaga doskonałej orientacji przestrzennej.

Utrwalenie poprawnego odtwarzania liter

Litery b, p, d, m, n, u są podobne pod względem kształtu, ale inaczej ułożone w przestrzeni.

Ćwiczenia:

- lepienie liter z plasteliny, modelowanie z drutu, wycinanie z papieru,
- wodzenie palcem po liniach wyciętych z papieru ściernego,
- rysowanie liter na tackach z piaskiem,

- układanie wyciętej litery w różnych pozycjach,
- wyszukiwanie w tekście liter,
- segregowanie obrazków z daną literą,
- łączenie litery z wyrazem,
- kojarzenie kształtu litery z nazwą obrazka,
- pisanie litery z komentarzem (piszę d jak dom),
- kalkowanie litery,
- 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.

ZASADY POSTĘPOWANIA Z DZIECKIEM LEWORĘCZNYM

- Zachowanie prawidłowej postawy przy siedzeniu.
- Właściwe ułożenie kartki (górny brzeg wysunięty w prawo – kartka przesunięta w prawo).
- Prawidłowy sposób trzymania ołówka – tak jak prawą.
- Światło ma padać z prawej strony.
- Właściwe ułożenie nadgarstka.
- Zasada koordynacji obu rąk – pomaganie prawą ręką.
- Zachowanie kierunku od lewej ku prawej. Najlepiej postawić kropkę, od której strony ma zacząć.
- Ma siedzieć najlepiej z brzegu, by nie stykało się z innym dzieckiem.
- Powinno mieć odpowiednie narzędzie do pisania by nie zamazywało się.
- Przy mocnym napięciu mięśniowym dziecko ma mieć miękki ołówek, cienkopis przy słabym napięciu – twardsze ołówki.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń manualnych warto dziecku dokładnie wyjaśnić polecenie, zawsze dodać, aby starało się rysować, pisać powoli i dokładnie, starając się nie wychodzić poza linię. Można również pokierować ruchami dziecka, trzymając jego dłoń w swojej dłoni. Dużo chwalić i wzmacniać pozytywnie dziecko, nigdy nie krzyżeć, bo to daje odwrotne skutki. Ćwiczenia zawsze powinny mieć charakter zabawy i przynosić zadowolenie osobie uczącej się, bez pośpiechu, napinania się i krytyki. Jeżeli dziecko jest leworęczne, nigdy nie wolno na siłę przestawiać je na rękę prawą. Ważne jest usprawnianie płynności ruchów ręki dominującej. Przesławianie na siłę może w skrajnych przypadkach doprowadzić do różnego rodzaju zaburzeń.. Pamiętajmy, mniej liczy się efekt końcowy, choć też jest ważny, lecz najważniejszy jest sam proces usprawniania zdolności manualnych, poprzez wykonywanie różnych ćwiczeń grafomotorycznych u dziecka na starcie szkolnym.

Literatura:

R. Naprawa, K. Maternicka, A. Tanajewska „*Indywidualne Programy Edukacyjno-Terapeutyczne*”, Harmonia, Gdańsk 2008

A. Franczyk, K. Krajewska „*Skarbiec nauczyciela-terapeuty*”, Impuls, Kraków 2005

M. Bogdanowicz „*Przygotowanie do nauki pisania, ćwiczenia grafomotoryczne według Hanny Tymichowej*”, Harmonia, Gdańsk 2015

K. Sasiadek „*Zabawy paluszkowe*”, Media Rodzina, Poznań 2005

W. Szymanówna „*Rysowane wierszyki*”

E.M Skorek „*Rysowane wierszyki*”

Dmochowska M., „*Zanim dziecko zacznie pisać*” WSiP, Warszawa 1991.