

Ćwiczenia usprawniające grafomotorykę

Grafomotoryka: Grafika – zapis, Motoryka – zdolność wykonywania różnych czynności ruchowych.

Symptomy zaburzeń graficznych:

1. **Ogólna słaba sprawność ruchowa całego ciała**, a szczególnie mała sprawność motoryczna rąk. Często towarzyszy niechęć, szybka męczliwość podczas pisania, rysowania, malowania.
2. **Zakłócenia funkcji wzrokowych**. Dziecko z zakłóceniami funkcji wzrokowych odznacza się małą pomysłowością, chętnie „ściąga” od kolegów, rozwiązując ten sam temat na znacznie niższym poziomie. Dzieci te nie lubią rysować „z pamięci”, natomiast chętnie odwzorowują, kolorują książeczki, kalkują, gdyż rezultat takich prac jest lepszy.
3. **Duże napięcie mięśniowe**. Dziecko z dużym napięciem mięśni palców nadmiernie przyciska ołówki, rysuje linie grube, czasem przedziera papier, co wpływa na estetykę pracy. Linie są krzywe, przedmioty duże, gdyż dziecko nie umie opanować ruchu.
4. **Słabe napięcie mięśniowe**. Dzieci o małym napięciu mięśniowym również mają problemy z rysowaniem. Kreślą linie nikielne „drżące”, niepewne. Rysują przedmioty małe, których wielkość uniemożliwia umieszczanie szczegółów.
5. **Problemy w schemacie ciała lub orientacji przestrzennej**:
 - o dzieci będą przestawiać lub przekreślać rysunek,
 - o rysowane poszczególne części ciała mogą nie być ze sobą powiązane,
 - o proporcje pomiędzy poszczególnymi częściami ciała nie będą zachowane.

Sposoby usprawniania grafomotoryki:

Usprawnienie motoryki dużej

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Bardzo ważnym elementem w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: wiązanie butów, zapinanie guzików. 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.

Bardzo popularne w usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała są ćwiczenia kinezylogii edukacyjnej dr Paula Dennisona. Poza tym ćwiczenia wspomagają proces uczenia się, pozwalają rozwinąć dziecku swoje naturalne możliwości i przezwyciężyć trudności w nauce. I tak przy usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała, można wykonywać:

- ruchy naprzemienne, czyli lewa do prawego, prawa do lewego,
- rysowanie w powietrzu obiema rękami tych samych obrazów jednocześnie,
- wykonujemy luźne skłony i kołyskę.

Pracując nad sprawnością grafomotoryczną „dużą” rozpoczynamy od ruchów dużych, rozluźniających dziecięce mięśnie w ramionach i przedramionach. Są to ćwiczenia takie jak:

- rysowanie lub wodzenie po dużym znaku „X”,
- rysowanie w powietrzu figur geometrycznych,
- rysowanie „leniwych ósemek”,
- rysowanie fal, gór i kół,
- zamalowywanie dużych przestrzeni farbami przy pomocy grubych pędzli lub rąk.

Ćwiczenia usprawniające motorykę małą, czyli nadgarstki, dłonie i palce:

- zgniatanie i rozgniatanie serwetek,
- pracę z modeliną,
- wycinanie i wydzieranie,
- zwijanie gazety w kulki (rzucanie nimi do celu),
- malowanie,
- wyszywanie,
- nawlekanie,

- origami (koła, kwadraty),
- rysowanie po śladzie,
- rysowanie oburącz.

Przełamywanie niechęci do rysowania

Gdy nie wystarczy normalne zachęcanie, gdy dziecko „nie chce słyszeć” o rysowaniu jedynym wyjściem jest organizowanie „zabaw w rysowanie”:

- 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 rysuje się coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę,
- rysowanie wg szablonu.

Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo-ruchową

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

- zabawy manualne typu: nawlekanie koralików, lepienie z plasteliny;
- zamalowywanie obrazków, pisanie szlaczek;
- wydzieranki, rysowanie po śladzie, kalkowanie, odwzorowywanie, obrysowywanie, zabawy i układanie modeli z palców i dłoni, przewlekanie kolorowego sznurka przez dziurki, zawiązywanie kokardek, układanki typu puzzle, klocki Lego;
- nie wyręczanie dziecka w czynnościach typu: ubieranie się, mycie, sznurowanie butów, zapinanie guzików itp.

Ćwiczenia kształtujące prawidłowy chwyt i regulujące napięcie mięśniowe rąk

Naukę pisania i rysowania należy zacząć od prawidłowego trzymania ołówka, czy kredki. Jeśli pokaz poprawnego chwytu i nacisku nie wystarczy można wykorzystać specjalną nasadkę, która również pozwala kontrolować siłę nacisku na kredkę. Należy również pamiętać o zachowaniu prawidłowej postawy ciała podczas rysowania, czyli: całe stopy oparte o podłogę, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty.

Kolejnym problemem jest regulowanie napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować. Można też stosować zabawy typu: „Czyja kredka”- dorosły trzyma jeden koniec kredki, dziecko (3 palcami) drugi. Ćwiczenie polega na tym, aby dziecko starało się zabrać kredkę dorosłemu, który mocno ją trzyma. W czasie ćwiczeń dziecko powinno przyjąć postawę stojącą, wtedy napięcie mięśniowe zmniejsza się w sposób naturalny.

Metody usprawniania grafomotoryki

Usprawnienie motoryki dużej

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Bardzo ważnym elementem w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: wiązanie butów, zapinanie guzików. 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.

Bardzo popularne w usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała są ćwiczenia kinezylogii edukacyjnej dr Paula Dennisona. Poza tym ćwiczenia wspomagają proces uczenia się, pozwalają rozwinąć dziecku swoje naturalne możliwości i przezwyciężyć trudności w nauce. I tak przy usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała, można wykonywać:

- ruchy naprzemienne, czyli lewa do prawego, prawa do lewego;
- rysowanie w powietrzu obiema rękami tych samych obrazów jednocześnie.

Na słabe napięcie mięśniowe proponuje się ćwiczenia – zabawy typu: ugniatanie ciasta, zginięcie papieru i rzuty kulkami, zimą- lepienie śnieżek, zabawa typu: Idę na miękkich – sztywnych nogach itp.

Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni:

- 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;
- ćwiczenia graficzne: zaznacz kreską prawy róg, u góry narysuj zieloną kreskę;
- ćwiczenia logarytmiczne połączone z pokazywaniem i nazywaniem części ciała w oparciu o wierszyk „Prawa ręka, noga prawa...”, „Głowa, ramiona, kolana, pięty...”, „Mam dwie ręce, nogi dwie...”;
- zabawy ruchowe doskonalące orientację przestrzenną z wykorzystaniem woreczków, laski gimnastycznej, maskotki;
- zabawa w rzucanie papierową kulą zgodnie z poleceniem: góra, dół, prawa, lewa strona itp.;
- zabawy ruchowe z wykorzystaniem woreczków – rzucanie woreczkiem zgodnie z instrukcją słowną: przed siebie, za siebie, na stół, pod stół;
- poruszanie się zgodnie z instrukcją słowną np. stań na gazecie, stań pod gazetą, stań przed gazetą, stań za gazetą, stań między gazetami.

W procesie przygotowania do nauki pisania istotne jest również, aby od początku wyrabiać u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony, oto propozycje ćwiczeń.

Ćwiczenia kształtujące nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania:

- 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.

Ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe

Ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe to ćwiczenia grafomotoryczne, którym towarzyszy muzyka. Stanowią one zasadniczą część metody dobrego startu (M. Bogdanowicz). Włączenie do ćwiczeń elementów słowno-muzycznych umożliwia jednocześnie usprawnienie wszystkich trzech analizatorów (wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego) uczestniczących w czynności czytania i pisania. Istota ćwiczeń ruchowo-słuchowo-wzrokowych polega na jednoczesnym połączeniu elementu ruchowego (pisanie, rysowanie) z postrzeganiem słuchowym (odtwarzanie rytmu piosenki) i wzrokowym (zapamiętanie i odwzorowanie znaku). Do każdego, więc wzoru graficznego dobrana jest właściwa piosenka, której rytmika umożliwia odtworzenie wzoru, delikatnie narzucając i sugerując wszystkim jednakowe tempo. Przy poprawnie wykonanym ćwiczeniu, dziecko może narysować dany wzór kilkakrotnie, utrwalając i automatyzując prawidłowe ruchy dłoni. Cykl tych ćwiczeń winien przebiegać według ustalonego schematu:

1. Odtwarzanie ruchem rytmu piosenki.
2. Demonstracja wzoru, jego analiza i pokaz jak należy go wykonać z piosenką.
3. Próby odtwarzania wzoru w rytm piosenki:
 - wodzenie palcem po wzorze – faza utrwalania wzoru i powiązania z piosenką;
 - pisanie wzoru palcem w powietrzu – ręką dominującą;
 - na powierzchni stołu – palcem lub na tackach z piaskiem;
 - na dużym arkuszu papieru – kredą, węglem, kredkami świecowymi;
 - na kartce papieru z bloku rysunkowego – pędzlem, kredką, ołówkiem, lub ołówkiem w zeszyte bez liniatury;
 - w liniaturze zeszytu – ołówkiem, mazakiem, długopisem.

Jeśli pewne elementy cyklu z pewnych względów zostałyby pominięte, nie zmienia to terapeutycznego oddziaływania ćwiczeń.

Materiał do pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym opracowali koordynatorzy zespołów ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej z przedszkoli miejskich w Ostrołęce pod kierunkiem Krystyny Kwiatkowskiej pracownika Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ostrołęce w roku szkolnym 2012/2013:

1. Przedszkole Miejskie Nr 1 – Agata Patyra
2. Przedszkole Miejskie Nr 5 – Marta Sobiech
3. Przedszkole Miejskie Nr 7 – Marzena Sady
4. Przedszkole Miejskie Nr 8 – Iwona Mróz
5. Przedszkole Miejskie Nr 9 – Iwona Laskowska
6. Przedszkole Miejskie Nr 10 – Małgorzata Kaszuba-Lipińska
7. Przedszkole Miejskie Nr 13 – Agata Berkowska
8. Przedszkole Miejskie Nr 15 – Anna Szyjka
9. Przedszkole Miejskie Nr 16 – Jolanta Trawińska
10. Przedszkole Miejskie Nr 17 – Barbara Kilijańska
11. Przedszkole Miejskie Nr 18 – Magdalena Zyśk