



Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne przeznaczone są przede wszystkim dla dzieci o niskiej sprawności manualnej i grafomotorycznej. Należy dbać o to, aby ćwiczenia były atrakcyjne. Powinny być wykonywane w atmosferze akceptacji i zabawy. Dla wielu dzieci które nie potrafią nic narysować, wykonanie proponowanych zadań daje szansę przeżycia sukcesu. Ćwiczenia grafomotoryczne spełniają rolę stymulującą i usprawniającą, gdyż wpływają na rozwój motoryki rąk i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Korygują nieprawidłowe nawyki ruchowe i utrwalają właściwe, konieczne podczas pisania i rysowania.

Cel ćwiczeń:

- poprawienie sprawności manualnej, by dziecko mogło radzić sobie w czynnościach wymagających wykonywania drobnych, precyzyjnych ruchów ręki,
- rozwijanie motoryki małej i koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie orientacji przestrzennej i orientacji w schemacie własnego ciała,
- korygowanie nieprawidłowych nawyków ruchowych: nieprawidłowe napięcie mięśniowe dłoni, nieprawidłowe trzymanie przyborów w ręce,
- usprawnianie umiejętności prawidłowego posługiwania się przyborami piszącymi,
- stymulowanie ogólnego rozwoju,
- rozwijanie zainteresowań dziecka,
- pomaganie dziecku w osiągnięciu gotowości do nauki pisania,
- zapobieganie i pokonywanie trudności w nauce.

Zajęcia manualne pełnią rolę relaksacyjną, uspokajającą i ćwiczącą koncentrację uwagi.

Wskazania do wykonywania ćwiczeń grafomotorycznych:

- niski poziom graficzny rysunków, pisma,
- niechęć do rysowania i pisania,
- zła pozycja ciała podczas pisania i rysowania,
- nieprawidłowy sposób trzymania przyborów,
- niewłaściwe napięcie mięśniowe ręki,
- szybkie męczenie się podczas pisania i rysowania,
- zbyt wolne tempo pisania i rysowania.

NASZE PROPOZYCJE DO ZABAW I ĆWICZEŃ Z DZIEĆMI:

### **Ćwiczenia motoryki dużej**

- luźne wymachy rąk, krążenie ramion, klaskanie,
- rzuty, chwytaki piłki, różnorodne zabawy z piłką, woreczkiem,
- zamalowywanie dużych powierzchni ograniczonych konturem, pogrubianie konturów dużych rysunków,
- chodzenie po wyznaczonym torze,
- podskoki, przeskoki,
- kreślenie w powietrzu dużych, płynnych swobodnych ruchów w kształcie kół,
- podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce.

### **Ćwiczenia motoryki małej**

- chwytanie przedmiotów całą dłonią, małych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi,

- otwieranie i zamykanie pudełek,
- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze,
- nawlekanie koralików, makaronu,
- cięcie nożyczkami materiałów tekstylnych oraz papierniczych,
- praca z komputerem – posługiwanie się myszką, klawiaturą,
- szycie,
- konstruowanie z klocków różnych figur, kształtów,
- wypełnianie konturów kredką, farbą,
- wypełnianie plasteliną dużych wzorów i figur,
- wypełnianie konturów kawałkami papieru,
- składanie obrazka z części,
- układanie klocków, patyczków według wzoru lub własnego pomysłu,
- rysowanie szlaczków po śladzie, uzupełnianie szlaczków.

### Ćwiczenia koordynacji wzrokowo – ruchowej

- swobodne, luźne ruchy rąk,
- kreślenie dużych, płynnych linii, wykonywanych całą ręką i ramieniem,
- kreślenie w powietrzu ręką, chorągiewką,
- kreślenie na tablicy kolorową kredą, na piasku patykiem lub palcem, na dużym arkuszu farbą, kredą, węglem,
- wymijanie i pokonywanie łatwych przeszkód.

### Ćwiczenia równoważne

- kolorowanie dużych figur na papierze, tablicy- farbą, kredką, kredą.

### Ćwiczenia usprawniające precyzję i koordynację wzrokowo-ruchową

- formowanie małych kulek z bibuły i naklejanie ich,
- lepienie z plasteliny różnych figur,
- wycinanie obrazków nożyczkami,
- montowanie konstrukcji z gotowych elementów,
- układanie obrazków z części,
- dopasowywanie przedmiotów do otworów o różnych kształtach,
- wydzieranie,
- wycinanie po linii prostej i falistej,
- obrysowywanie szablonów,
- rysowanie po liniach,
- rysowanie labiryntów,
- kalkowanie, kopiowanie,
- zakreskowywanie, zamalowywanie obrazków,
- łączenie kropek,
- pisanie wzorów literopodobnych,
- zabawy z palcami,
- uderzanie czubkami palców o blat stołu w różnym tempie,
- przeplatanie palców, zabawy paluszkowe.

### Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i palców

- modelowanie z mas plastycznych,
- zwijanie włóczki,
- bazgranie kredką na papierze,
- ugniatanie papierowych kul, rzucanie nimi,
- rysowanie kół na zmianę prawą i lewą ręką,
- wydzieranie, wycinanie,
- rysowanie, malowanie ruchami poziomymi, pionowymi, falistymi, okrężnymi,
- odwzorowywanie, obrysowywanie, kalkowanie, stemplowanie,
- pisanie i rysowanie po śladzie ciągłym, liniowym i kropkowanym,
- wciskanie pinezki w tablicę korkową,
- obrysowywanie szablonu wewnętrzne i zewnętrzne,
- kopiowanie bez odrywania ręki,
- układanki klockowe, wtyczkowe z zachowaniem stopniowania trudności na wzorze, według wzoru i bez wzoru,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki,
- ściskanie piłeczek,
- nauka prawidłowego trzymania przyboru do pisania, prawidłowe trzymanie kredki, ołówka, flamastra, ułożenie rąk podczas rysowania.

## **Ćwiczenia graficzne**

- rysowanie na papierze gładkim, w kratkę, w linie,
- rysowanie węglem, pisakiem, kredkami,
- malowanie farbami – plakatówką, farbami klejowymi,
- kreślenie linii pionowych i poziomych po śladzie i samodzielnie,
- łączenie liniami punktów,
- obrysowywanie szablonów figur geometrycznych,
- odtwarzanie kształtu liter i prostych wyrazów według wzoru,
- opracowanie kształtu poszczególnych liter i ich połączeń,
- ćwiczenia graficzne, kreślenie po śladzie różnych linii, szlaczków literopodobnych, liter oraz wyrazów,
- ćwiczenia w prawidłowym trzymaniu przyboru do pisania,
- wyrabianie orientacji co do kierunku pisania,
- zamalowywanie małych powierzchni – kontury, stemple,
- wklejanie wycinanek w uprzednio przygotowany kontur,
- kalkowanie,
- kolorowanie obrazków o zaznaczonych konturach,
- przetwarzania obrazu wzrokowego na graficzny,
- rysowanie dywanika,
- wydzieranki,
- wyszywanie, haftowanie,
- majsterkowanie oraz wykonanie ludzików i zwierząt z materiału przyrodniczego.

Materiał przygotowała mgr - Lucyna Monikowska