

## **Ćwiczenia usprawniające grafomotorykę i sprawność manualną**

Sprawność grafomotoryczna zdobywana jest w długotrwałym procesie. Proces ten możliwy jest dzięki wielu doświadczeniom związanym z szeroko pojętym ruchem ciała. Jest to nabywanie świadomości ruchu w obrębie części ciała oraz poczucia siebie w przestrzeni. Dzięki zbieraniu informacji, buduje się schemat ruchowy człowieka. Dlatego tak niezbędne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez zabawę, ćwiczenia samoobsługowe i ćwiczenia ruchowe podnoszące ogólną sprawność. Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne przeznaczone są przede wszystkim dla dzieci o niskiej sprawności manualnej i grafomotorycznej. Należy dbać o to, aby ćwiczenia były atrakcyjne dla dzieci. Ćwiczenia 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
- Pomagają 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 podczas pisania i rysowania
- Zbyt wolne tempo pisania i rysowania

## Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne

### 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

- Chwytywanie przedmiotów całą dłonią, małych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi
- Otwieranie i zamykanie pudełek
- Dotykanie przedmiotów o różnej fakturze

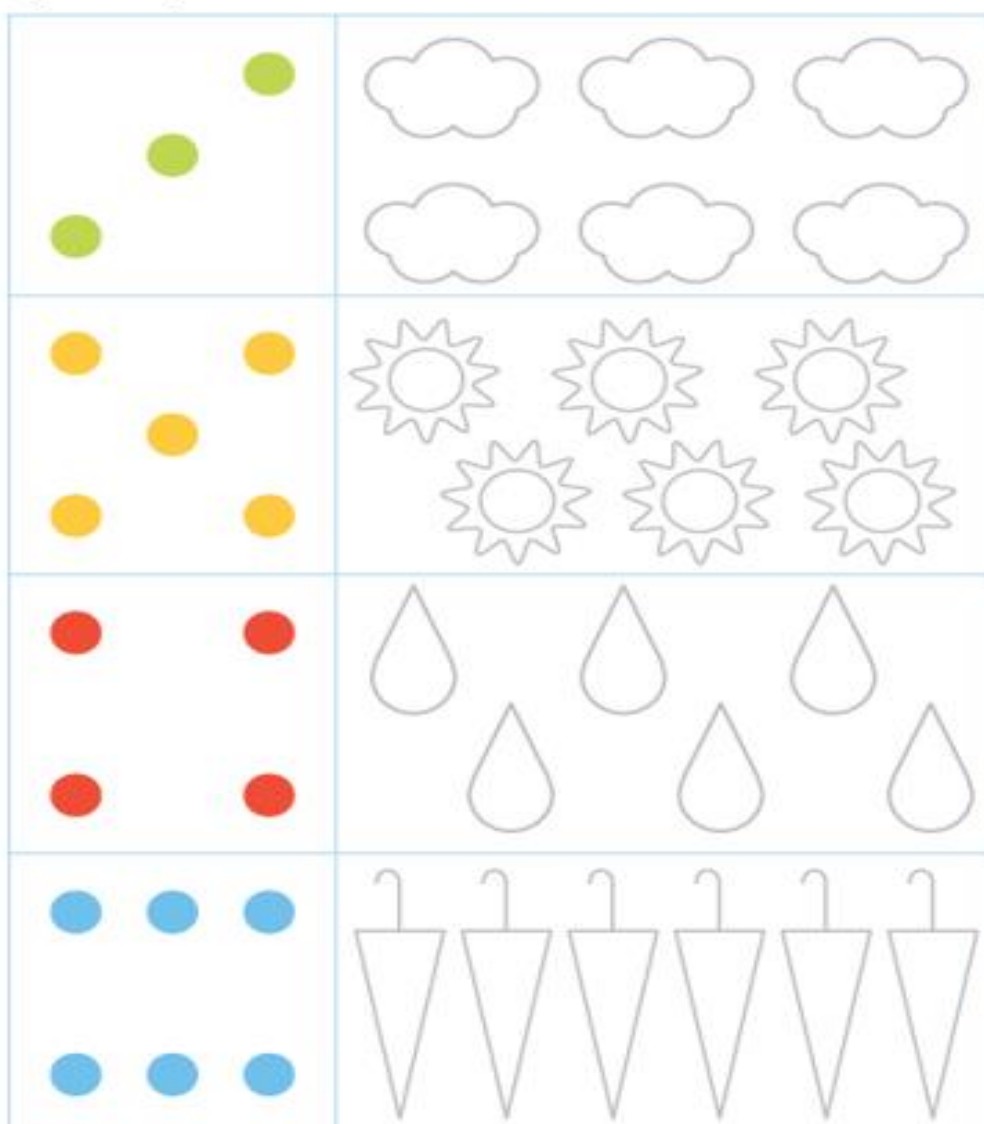
- Nawlekanie koralików, makaronu
- Cięcie nożyczkami materiałów tekstylnych oraz papierniczych
- Praca z komputerem – posługiwanie się myszką, klawiaturą
- Szycie
- Konstruowanie z klocków różnych figur, kształtów
- Wypełnianie konturów kredką, farbą
- Wypełnianie plasteliną dużych wzorów i figur
- Wypełnianie 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 kredką, na piasku patykiem lub palcem, na dużym arkuszu farbą, kredką, węglem
- Wymijanie i pokonywanie łatwych przeszkód
- Ćwiczenia równoważne
- Kolorowanie dużych figur na papierze, tablicy- farbą, kredką, kredką

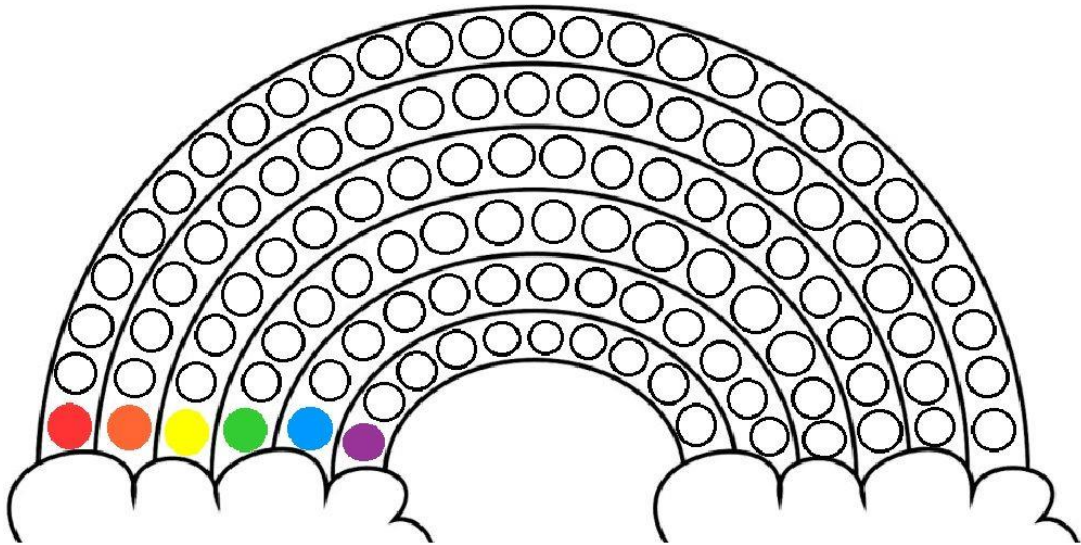
- Pokoloruj tyle rysunków: chmurek, słoneczek, kropli deszczu, parasoli, ile kropek znajduje się po ich lewej stronie.



## 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 ( szczególnie u dzieci, które jeszcze nie dojrzały do ćwiczeń takich jak konstruowanie, wydzieranie, wycinanie, lepienie, „Auto”, „Biedronka”, „Gość”, „Kanapka”, „Paluszek i gruszka”



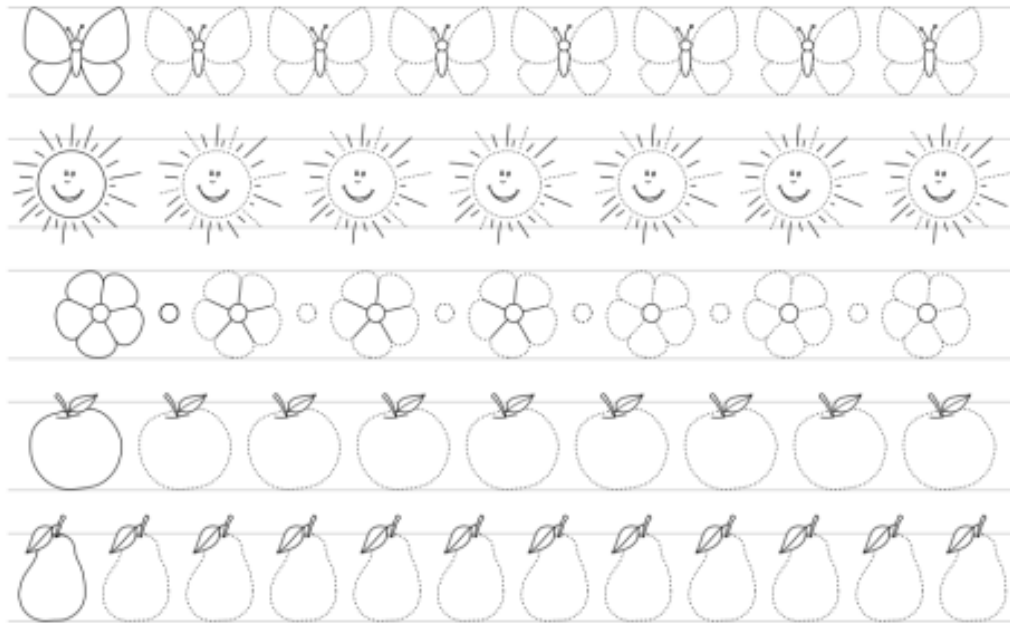
## Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i palców

- 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



Wszelkie prawa zastrzeżone

BystreDziecko.pl

## Ćwiczenia usprawniające sprawność grafomotoryczną

- 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
- Wszywanie, haftowanie
- Majsterkowanie oraz wykonanie ludzików i zwierząt z materiału przyrodniczego



● Pokoloruj pola na rysunku według wzoru:

- |   |                |   |            |   |             |
|---|----------------|---|------------|---|-------------|
|   | - pomarańczowy | / | - czerwony | o | - niebieski |
| — | - zielony      | \ | - żółty    |   |             |

