

SPOSOBY USPRAWNIANIA GRAFOMOTORYKI:

Usprawnienie motoryki dużej:

- ✓ usprawnianie koordynacji ruchowej całego ciała są z wykorzystaniem kinezylogii edukacyjnej dr Paula Dennisona,
- ✓ wprowadzanie ruchów naprzemiennych - czyli lewa do prawego, prawa do lewego,
- ✓ rysowanie w powietrzu obiema rękami tych samych obrazów jednocześnie,
- ✓ wykonywanie luźnych skłonów i kołyski,
- ✓ 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,
- ✓ podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce,
- ✓ 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,
- ✓ praca z modeliną, plasteliną, masą solną,
- ✓ wycinanie i wydzieranie,
- ✓ zwijanie gazety w kulki (rzucanie nimi do celu),
- ✓ malowanie,
- ✓ kalkowanie,
- ✓ wyszywanie,
- ✓ nawlekanie koralików, guzików,
- ✓ zabawy w orgiami (koła, kwadraty),
- ✓ rysowanie po śladzie, wg szablonu. Obrysowywanie,
- ✓ 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,
- ✓ zabawy i układanie modeli z palców i dłoni, przewlekanie kolorowego sznurka przez dziurki, zawiązywanie kokardek, układanki typu puzzle, klocki Lego,
- ✓ chwytanie przedmiotów całą dłonią, małych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi,
- ✓ otwieranie i zamykanie pudełek,
- ✓ dotykanie przedmiotów o różnej fakturze,
- ✓ cięcie nożyczkami materiałów tekstylnych oraz papierniczych,
- ✓ 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,
- ✓ przewlekanie sznurków przez otworki
- ✓ rysowanie szlaczków, (zasady rysowania szlaczków):
 - pozwalamy dziecku w dowolny sposób odwzorowywać kształt, skupiając się bardziej na płynności i spontaniczności ruchu ręki niż na dokładności odwzorowania. (Dokładność odwzorowania jest późniejszym etapem),
 - dziecko powinno odwzorowywać zadany kształt na kilka sposobów:
- ✓ prawą ręką od lewej strony do prawej, następnie to samo lewą ręką, a na koniec obydwoma rączkami razem. Powtarzamy rysowanie prawą, lewą i obydwoma rękoma od prawej strony do lewej. Dobrze jest zacząć rysowanie od dominującej ręki, nie zapominając, że nie dominującą ręką obowiązkowo bierze udział w ćwiczeniu,
- ✓ niewyręczanie dziecka w czynnościach typu: ubieranie się, mycie, sznurowanie butów, zapinanie guzików itp.

Ćwiczenia kształtujące prawidłowy chwyt i regulujące napięcie mięśniowe rąk :

- ✓ pokaz poprawnego chwytu i nacisku przyrządu do pisania, rysowania,
- ✓ wykorzystanie specjalnej nasadki, która pozwala kontrolować siłę nacisku na kredkę, ołówek i pióro,
- ✓ zachowanie prawidłowej postawy ciała podczas rysowania - czyli całe stopy oparte są o podłogę, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty. Zmiana w zachowaniu postawy prowadzi do: rozluźnienia oczu, szyi, ramion podczas ogniskowania wzroku. Poprawia się percepcja głębi. Wzmacnia ześrodkowanie, równowaga i koordynacja,
- ✓ regulowanie napięcia mięśniowego, (dziecko zbyt mocno przyciska ołówek) poprzez zabawy, np.:
 - „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,
 - w czasie leżenia na brzuchu dziecko unosi głowę i ręce, aby popatrzeć przez papierową lornetkę,
 - dziecko w leżeniu na plecach dostaje do rąk obręcz, udaje, że kieruje kierownicą w czasie trzymania obręczy w wyprostowanych rękach,
 - w trakcie leżenia na brzuchu dziecko unosi ręce i głowę, udaje, że pływa (pływanie „na sucho”),
- ✓ rozwijanie sprawności obręczy barkowej. Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące obręcz barkową:
 - „walki kogutów”- siłowanie się na obie ręce,
 - „taczki”- dziecko chodzi na rękach, rodzic trzyma za nogi, początkowo za uda, a w miarę ćwiczeń zbliża się do kolan,
 - czołganie się,
 - rysowanie kół w powietrzu, oburącz, raz jedną, raz drugą ręką,

- rysowanie, malowanie na dużych powierzchniach (np. karton przypięty do ściany) w pozycji stojącej,
- ✓ ćwiczenia doskonalące ruchy przedramienia, np.:
 - wyklaskiwanie rytmów ze zmianą ustawienia przedramienia,
 - gra w „łapki”,
 - odbijanie jo-jo,
 - zabawy ze sprężyną,
 - zabawy wachlarzami, pacynkami wymagające zmiany ustawienia przedramienia – dłoń wewnętrzną stroną raz w górę, a raz w dół.
- ✓ zabawy z palcami, np.:
 - 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”,
- ✓ ćwiczenie ruchów palców (np. naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, stukanie palcami rytmów, granie na różnych instrumentach muzycznych, strząśnięcie palców, malowanie palcami),
- ✓ zwijanie włóczki,
- ✓ wciskanie pinezki w tablicę korkową,
- ✓ obrysowywanie szablonu wewnętrzne i zewnętrzne,
- ✓ majsterkowanie oraz wykonanie ludzików i zwierząt z materiału przyrodniczego,
- ✓ zakręcanie, odkręcanie butelek, słoików,
- ✓ przekręcanie „żarówek”,
- ✓ gra na tamburynie,
- ✓ naśladowanie wycieraczek samochodowych,
- ✓ nakręcanie zabawek,
- ✓ usprawnianie palców wykorzystując zabawy, np.:
 - zabawy paluszkowe znane z dzieciństwa (np. sroczka kaszkę warzyła),
 - zabawy z użyciem pacynek,
 - znane zabawy w bierki, patyczki,
 - nawlekanie koralików,
 - wydzieranie,
 - lepienie, ugniatanie – wykorzystanie różnych mas (ciastolina, plastelina, masa solna),
- ✓ ćwiczenia wyrabiające prawidłowy trójpalcowy chwyt pisarski:
 - wydzieranie małych skrawków papieru,
 - zapinanie guzików,
 - gra w bierki,
 - przypinanie spinaczy do bielizny,
 - zastosowanie trójkątnych nakładek w czasie pisania, rysowania.

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,
- ✓ wodzenie palcem po wzorze – faza utrwalania wzoru i powiązania z piosenką,
- ✓ pisanie wzoru palcem w powietrzu – ręką dominującą,

- ✓ rysowanie na powierzchni stołu – palcem lub na tackach z piaskiem,
- ✓ rysowanie 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.

Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne:

- ✓ 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,
 - odtwarzanie kształtu liter i prostych wyrazów według wzoru,
 - opracowanie kształtu poszczególnych liter i ich połączeń,
 - zamalowywanie małych powierzchni – kontury, stemple,
 - układanie: patyczaki, mozaiki,
 - wklejanie wycinanek w uprzednio przygotowany kontur,
 - przetwarzania obrazu wzrokowego na graficzny,
 - rysowanie dywanika,
 - 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),
 - zabawy rytmiczne, gra na instrumentach,
 - układanie kompozycji z drobnych elementów.