



Jakie specjalistyczne ćwiczenia można wykonywać w domu?

Jak doskonalić u dziecka sprawność motoryki dużej i małej?

Oto czynności, które poprawią motorykę dziecka. Zostały pogrupowane ze względu na sprawności ćwiczone podczas ich wykonywania.

Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej:

- Ćwiczenia równoważne (gra w klasy, stanie na jednej nodze, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze);
- Podskoki;
- Gimnastyka;
- Chód ze zmianą kierunku: po zygzakach, „slimaku” i ósemce;
- Pływanie.

Ćwiczenia rozwijające zręczność:

- Zabawy dużą piłką, balonikami, kulami ugniecionymi z gazet;
- Zabawy woreczkiem wypełnionym grochem lub ryżem;
- Budowanie konstrukcji z klocków;
- Rzucanie do celu;
- Rzucanie piłki w parach;
- Zabawy stolikowe typu: pchełki, bierki, bilard stołowy;
- Wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługi (mycia, ubierania, zapinania guzików, zamków błyskawicznych);
- Zabawy manipulacyjne klockami, koralikami i innym materiałem;
- Włączanie dziecka w wykonywanie zajęć domowych typu: ugniatanie ciasta, odrywanie szypulek owoców, wykrawanie ciastek.

Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:

- Ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych;
- Rysowanie na tablicy jedną ręką lub obiema rękami;
- Zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą lub oklejanie kartki plasteliną;
- Lepienie z gliny lub plasteliny;
- Marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami;
- Stukanie palcami po stole;

- Przewlekanie nitki przez dziurki w tekturze;
- Ugniatanie jedną ręką kul z bibuły, gazety;
- Składanie papieru (samoloty, okręty);
- Ugniatanie miękkiego drutu;
- Naśladowanie ruchów gry na pianinie, skrzypcach, flecie;
- Kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie geometrycznym i literopodobnym;
- Pisanie na klawiaturze komputera;
- Wycinanie, wydzieranie z papieru;
- Nawlekanie koralików, makaronu na sznurek;
- Malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni;
- Stemplowanie pieczętkami z ziemniaka, gumowymi, drewnianymi;
- Malowanie palcami, pędzlem, watą, gąbką: linii pionowych, poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych;
- Obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru;



Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo-ruchową (współpraca ręka-oko):

- Dorysowywanie brakujących elementów;
- Rysowanie linii przez łączenie punktów;
- Rysowanie pod dyktando;
- Rysowanie linii wewnątrz labiryntów;
- Zamalowywanie małych przestrzeni, np. figur na obrazku lub różnych kształtów na płaskich figurach z gipsu;
- Rysowanie linii poziomych, pionowych, ukośnych, falistych, pętlikowych, półkolistych, kolistych;
- Kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem i rysowanie różnymi technikami graficznymi linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych i figur geometrycznych (koło, elipsa, trójkąt, kwadrat).

Ćwiczenie płynnych ruchów pisarskich:

- Tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i kratkach;
- Pogrubianie słabo zaznaczonego konturu;
- Uzupełnianie elementów obrazka według wzoru;
- Obrysowywanie szablonów;
- Obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter;
- Kreślenie szlaczków.

Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stwowo-mięśniowe:

- Poruszanie rękami uniesionymi nad głową;
- Zabawa w pranie i prasowanie;
- Zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa;
- Zabawa w „kosiarzy”;
- Zabawy z użyciem skakanki: przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni;
- Naśladowanie lotu ptaka;
- Naśladowanie dyrygenta;
- Naśladowanie pływania;
- Naśladowanie drzew na wietrze.

Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka:

- Lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie palcami kulek z papieru;
- Wydzieranie drobnych papierków, wyskubywanie nitek;
- „solenie”, czyli kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy lub piasku po tacy drobnymi ruchami palców;
- Rysowanie na płaszczyźnie pionowej: na papierze rozpiętym na ścianie lub na tablicy, gdy dziecko stoi przed nim, unosząc rękę na wysokość dolnej części twarzy – arkusz papieru powinien znajdować się na wysokości ust i nosa, nieco na lewo od osi ciała – wówczas rąka przyjmuje prawidłową pozycję.



Ćwiczenia zdolności do kontrolowania siły nacisku ręki dziecka w trakcie pisania:

- Kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą;
- Malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru;
- Malowanie farbą przy użyciu pędzla do golenia;
- Wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku: lekkiego (kreda, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki, pióro) i siniego (kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis);
- Dla zmniejszenia napięcia mięśniowego H. Tymichova zaleca wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach: 1) w postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie lub 2) z rysunkiem leżącym na stole – zmniejsza napięcie w stawie barkowym, 3) w postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce – zmniejsza napięcie w stawie łokciowym, 4) w postawie siedzącej z podpartym przedramieniem – zmniejsza napięcie w nadgarstku.



Ćwiczenia relaksacyjne rąk – w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:

- Zaciskanie i rozwieranie pięści z uświadomieniem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia;
- Zabawy naśladowujące ruchy takie jak pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzeptywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa.

Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania (automatyzacja ruchów):

- Kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu: linie pionowe – od góry ku dołowi, linie poziome – od lewej do prawej;
- Rysowanie kół przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (podobnie jak zapisujemy literę „C”);
- Zachowanie kierunku od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów;
- Zaznaczanie kolorowego marginesu z lewej strony w zeszytach lub w lewym górnym rogu kartki – rysowanie słoneczka, które wskazuje drogę („zaczynamy od słoneczka, czyli od lewej strony”);
- Wykorzystywanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania określonego kierunku, na przykład zawartych w „Dyktandach graficznych” Z. Handzel.

Bibliografia:

M. Bogdanowicz, M. Rożyńska, A. Adryjanek „Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców” Wyd. Operon