

USPRAWNIANIE MIEŚNI DŁONI

Przykłady ćwiczeń:

- stukanie czubkami palców;
- naśladowanie gry na pianinie, odgłosów deszczu, pisania na maszynie, strząsanie wody z palców, wytrząpywanie piasku z rękawa itp.
- malowanie suchym palcem (ścieranie farby z arkusza);
- malowanie pęczkiem waty (ścieranie za pomocą wacika);
- modelowanie w glinie i plastelinie; ugniatanie plasteliny, wałkowanie, lepienie form przestrzennych i płaskich, wypełnianie nią powierzchni np. koła, kwadratu, toczenie kulek;
- układanki płaskie /na wzorze, wg wzoru i bez wzoru/;
- układanie z różnych materiałów kształtów geometrycznych po śladzie lub odwzorowywanie (plasteliną, nitką, kredką, itd.);
- wrywanki i naklejanki; rozdieranie i rozciniwanie papieru po narysowanych liniach poziomych, pionowych, krzywych, spiralnych, wydzieranki i wycinanki z papieru i innych materiałów, tworzenie kompozycji;
- naklejanie małych elementów;
- nawlekanie koralików, jarzębiny;
- haftowanie na tekturkach z dziurkami według wzoru (dzieci otrzymują tekturki z dziurkami oraz różne kolory włóczki. Przeciągają włóczkę przez dziurki, haftują wzór);
- nawijanie różnokolorowych nici na patyczek;
- zwijanie wełny w kłębek;
- rysowanie kredą na dużych arkuszach, rysowanie wg wzoru, rysowanie dowolne;
- zamalowywanie małych przestrzeni kredkami.

Ćwiczenia graficzne.

Celem tego zestawu ćwiczeń jest wyrabianie płynności i precyzji ruchów ręki ustawionej w pozycji takiej jak przy pisaniu. Do ćwiczeń graficznych używamy głównie kredek ołówkowych i flamastrów. W początkowych ćwiczeniach można stosować kredki świecowe. W niektórych ćwiczeniach można wprowadzać rysowanie piórkami. Od początku ćwiczeń graficznych zwracamy uwagę na to, by dziecko miało prawidłowo ustawioną rękę i prawidłowo trzymało pisak. Ma trzymać go palcami wskazującym i kciukiem w odległości 2 - 3 cm od piszącego końca, opierając jednocześnie o zgięty palec środkowy. Górna część ołówka opiera się o dłoń między palcami wskazującym i kciukiem. Dłoń i przedramię powinny być oparte o stół i znajdować się w jednej linii. Często dzieci zbyt szybko zginają do siebie rękę w nadgarstku i unoszą go przy pisaniu. W tej sytuacji ręka bardzo szybko się męczy i dziecko nie może dostatecznie sprawnie wykonywać ćwiczeń. Podczas pisania należy zwracać uwagę również na położenie drugiej ręki. Powinna ona całym przedramieniem i dłonią opierać się o stół. Podczas kreślenia szlaczków w pierwszym okresie należy zwracać uwagę na płynność ruchu ręki, gdyż powoduje ona zmniejszenie napięcia mięśniowego. W późniejszym okresie większą uwagę przywiązuje się natomiast do precyzji w wykonywaniu ćwiczeń graficznych.

Przykłady ćwiczeń:

- kalkowanie wzorów dużych i małych o kształtach geometrycznych i literopodobnych za pomocą pędzla, kredki, ołówka, patyka;
- kopiowanie rysunków - wodzenie ołówkiem po wzorze przez kalkę techniczną, rysowanie w obrębie konturu;
- rysowanie szlaczków - początkowo rysowanie po śladzie, w późniejszym okresie samodzielne wykonywanie szlaczków na dużych i małych płaszczyznach, w liniaturze;
- rysowanie po śladzie bez odrywania ręki;
- zakreskowywanie konturów rysunków małymi kreseczkami stawianymi poziomo, pionowo, ukośnie, zawsze jednak przy zachowaniu kierunku od strony lewej do prawej;
- łączenie kropek lub wodzenie po gotowym wzorze;
- zamalowywanie konturowych rysunków (roślin, zwierząt, literek, cyferek)
- obrysowywanie szablonów w kształcie liter i cyfr (dzieci otrzymują szablony o kształtach liter i cyfr, obrysowują je a następnie wypełniają kolorami, mogą również wyciąć cyferkę lub literkę nożyczkami ćwiczenie oprócz doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej pozwala utrwalać poznane litery i cyfry);
- wykonywanie labiryntów według wzoru i własnego pomysłu, bez dotykania linii;
- pisanie wyrazów, literek i cyfr w liniaturze;
- pisanie w zeszytach z kolorowymi, pomocniczymi liniami.