

ĆWICZENIA FUNKCJI PERCEPCYJNO-MOTORYCZNYCH

Część I

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE OGÓLNE SPRAWNOŚCI RUCHOWE - motoryka duża.

- ćwiczenia równowagi: chodzenie po narysowanej linii, ławeczce gimnastycznej, równoważni z pomocą rodzica i bez pomocy,
- tory przeszkód,
- chody i marsze ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał dźwiękowy, wzrokowy,
- ćwiczenia orientacji kierunkowej związane z percepcją słuchową: zabawa w chowanego, skąd głos dochodzi, gdzie ptak śpiew,
- zagadki ruchowe: imitowanie i odgadywanie czynności, jako ćwiczenia wyobraźni i pamięci słuchowe,
- zabawy ruchowe zręcznościowe; toczenie, chwytanie i rzucanie różnych przedmiotów: piłek, woreczków,
- zabawy zręcznościowe: kręgle, pchełki, bierki.

ĆWICZENIA SPRAWNOŚCI MANUALNEJ

- kreślenie ręką w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie fal, kół, ósemek itp. swobodne kreślenie, kreślenie razem z rodzicem;
- kreślenie kredą na tablicy, pędzlem, węglem na dużych powierzchniach;
- zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn, dużym pędzlem, ruchami poziomymi, pionowymi;
- zamalowywanie dużej przestrzeni ograniczonej konturem;
- pogrubianie konturów dużych rysunków;
- malowanie dużych form kolistych z zachowaniem kierunku pisania płynnym, ciągłym ruchem;
- malowanie dużych form falistych i szlaczków;
- montowanie konstrukcji z gotowych elementów – klocki;
- układanki płaskie z zachowaniem stopniowania trudności – na wzorze, według wzoru i bez wzoru;
- modelowanie – plastelina, modelina zaczynając od prostych form jak kulki, wałeczki do coraz bardziej złożonych wymagających łączenia różnych elementów;
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki;
- zwijanie sznureczka wg wzoru np. spirali;
- wycinanie z papieru z uwzględnieniem stopnia trudności – cięcie po linii prostej, falistej, wycinanie form geometrycznych i konturowych rysunków;
- wycinanki – naklejanki z papieru;
- wydzieranki – naklejanki;
- łamanki papierowe – łódeczki, samoloty, czapeczki;
- ćwiczenia sprawnych ruchów palców i rozluźniające napięcie mięśniowe – naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, strząsanie wody z palców, odtwarzanie rytmu deszczu;
- stemplowanie.

ĆWICZENIA GRAFICZNE –usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu

- pogrubianie konturów, czyli wodzenie po wzorze figur geometrycznych, konturów obrazków;
- rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym;
- rysowanie za pomocą szablonów figur geometrycznych i nieskomplikowanych przedmiotów wg stopnia trudności: szablony wewnętrzne i zewnętrzne;
- kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną;
- zamalowywanie kredkami małych przestrzeni;
- kreskowanie – wypełnianie konturów za pomocą kresek poziomych, pionowych;
- rysowanie szlaczków w zmniejszającym się stopniowo wymiarze;
- rysunki dowolne kredkami świecowymi lub ołówkowymi.
-

Opracowała Ewa Winiarek

na podstawie „Metoda Dobrego Startu” M. Bogdanowicz, „Rozwój mowy dziecka w świetle integracji sensorycznej” S. Masgutowa, A. Regner