

Ćwiczenia usprawniające sferę motoryczną

1. Wyczuwanie rąk i nóg:

- podciąganie kolan,
- pchanie kolan do siadu prostego,
- maszerowanie i bieganie z podnoszeniem kolan wysoko,
- chodzenie i bieganie na „sztywnych” nogach,
- dotykanie podłogi palcami stóp,
- uderzanie piętami o podłogę,
- dotykanie kolan łokciami,
- dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.

2. Wyczuwanie brzucha, pleców i pośladków:

- leżenie na plecach,
- leżenie na brzuchu,
- ślizganie się w kółko na brzuchu lub na plecach,
- przyciąganie kolejno nóg w pozycji siedzącej (ręce oparte wzdłuż boków),
- kręcenie się wkoło na pośladkach (pozycja siedząca),
- w pozycji siedzącej przyciąganie kolan, chowanie głowy, rozprostowywanie się do pozycji leżącej.

3. Ćwiczenia na zdobywanie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu:

- ćwiczenia w parach – jedna osoba robi mostek, druga obchodzi ja na czworakach,
- grupa tworzy tunel, reszta czołga się pod tunelem na plecach, na brzuchu itp.,
- „skała” - ćwiczący stoi stabilnie w rozkroku lub siedzi mocno podparty o podłogę, druga osoba próbuje przesunąć skałę pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach,
- „worek” - to samo ćwiczenie ze współćwiczącym leżącym na plecach lub na brzuchu (próba przewrócenia kolegi na drugą stronę).

4. Uczenie dziecka ruchu kontrolowanego:

- popychanie kolegi, rodzica, nauczyciela,
- ciągnięcie przedmiotów, liny,
- odpychanie stopami osobę dorosłą.

5. Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo-mięśniowe:

- poruszanie rękami uniesionymi nad głowę (naśladowanie lotu ptaka, drzew na wietrze),
- zabawa w pranie, prasowanie, rabanie i piłowanie drzewa,
- zabawy z użyciem skakanki – przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni,
- naśladowanie dyrygenta, pływania.

6. 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,
- rysowanie przez kalkę lub folię,
- kreślenie szlaczków.

7. 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,
- przewlekanie nitki przez dziurki w tekturze,
- ugniatanie jedną ręką kul z gazety, bibuły,
- składanie papieru (np. samolotów, okręcików),
- ugniatanie miękkiego drutu,
- naśladowanie ruchów gry na pianinie, skrzypcach, flecie,
- kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie geometrycznym i literopodobnych,
- 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 placami, pędzlem, watą, gąbką: linii pionowych, poziomych, falistych, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych,
- obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru.

8. Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo-ruchową:

- 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 figurkach z gipsu,
 - rysowanie linii pionowych, poziomych, 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.
- Rozpoczynamy ćwiczenie od dużych, zamasztych ruchów w powietrzu lub nad kartką, następnie przechodzimy do rysowania na dużych powierzchniach papieru, potem dopiero na tabliczkach i kartkach; rysowanie w liniaturze to ostatni etap ćwiczeń poprzedzających pisanie.

9. Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka:

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

10. Ćwiczenia zdolności 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 silnego (kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis),
- dla zmniejszenia napięcia mięśniowego zaleca się wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach:
 - 1) w postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie,
 - 2) w postawie stojącej z rysunkiem leżącym na stole - zmniejsza to napięcie w stawie barkowym,
 - 3) w postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce - zmniejsza to napięcie w stawie łokciowym,
 - 4) w postawie siedzącej z podpartym przedramieniem - zmniejsza to napięcie w nadgarstku.

11. 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.

12. 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 piszemy literę „C”),
- zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów,
- zaznaczanie kolorowego marginesu z lewej strony w zeszytcie 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.