

ZESTAWY ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH FUNKCJE PERCEPCYJNO-MOTORYCZNE WARUNKUJĄCE PROCES CZYTANIA I PISANIA

ĆWICZENIA SPRAWNOŚCI GRAFOMOTORYCZNEJ I MANUALNEJ

- wodzenie palcem po śladzie w celu utrwalenia kształtu rysunku,
- rysowanie po śladzie,
- przekalkowywanie rysunku,
- wycinanie i wydzieranie dużych rysunków konturowych,
- obrysowywanie gotowych szablonów,
- wypełnianie kolorem gotowych rysunków, rysowanie szlaczków (po śladzie i według wzoru)

USPRAWNIANIE CZYNNOŚCI RĄK

I.

1. Zamalowywanie dużego arkusza papieru (np. gazety) **grubym pędzlem** ruchami poziomymi – z lewej strony do prawej; ruchami pionowymi – z góry w dół.
2. Malowanie koła w kierunku przeciwnym do ruchów wskazówek zegara.
3. Malowanie dużych prostych szlaczków – spirale, ślimaki.
*Ćwiczenia dobrze jest wykonać w pozycji siedzącej- gdy papier leży na stole, oraz na stojąco- gdy papier jest zawieszony.

II.

1. Zwijanie **gazety** w rulon obiema rękoma jednocześnie.
2. Zgniatanie kul papieru obiema rękoma jednocześnie.
3. Rozprostowywanie papieru obiema rękoma jednocześnie.
4. Składanie papieru w jak najmniejszą kostkę i rozkładanie.
5. Rozdzieranie papieru wzdłuż linii złożenia.
6. Wydzieranie prostych kształtów (wcześniej narysowanych).

III.

1. Ugniatanie, tarcie materiału (np. małego ręcznika) w **cieplej wodzie**.
2. Wyciąganie ze słoika z ciepłą wodą pieniążków ruchem pęsetkowym.

IV.

1. Ugniatanie **plasteliny oraz gliny**, toczenie kulek i wałeczków.
2. Tworzenie różnych obrazków z wałeczków i spłaszczonych kul.

V.

1. Rozwijanie i zwijanie obu dłoni w pięść.
2. Łączenie palców obu rąk
3. Zwijanie jednej ręki w pięść z jednoczesnym prostowaniem palców drugiej ręki.
4. Zbieranie palcami ze stołu ołówków, bierek, ryżu, kaszy, guzików itd.
5. Łączenie opuszki kciuka z opuszkami pozostałych palców. Obie ręce pracują jednocześnie.

VI.

1. Toczenie oburącz **gładkiego kijka** po stole.
2. Marsz paluszków po kijku ustawionym pionowo na stole.
3. Rysowanie kijkiem po wzorze.
4. Toczenie dwóch kijków obiema rękoma jednocześnie.
5. Rysowanie po wzorze dwoma kijkami jednocześnie.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ORIENTACJĘ PRZESTRZENNĄ

- ćwiczenia związane z orientacją w schemacie własnego ciała i ujmowanie stosunków

- w zależności do własnej pozycji („z lewej strony”, „z prawej strony”),
- ćwiczenia związane z ujmowaniem stosunków przestrzennych między przedmiotami (np. nad, pod, z przodu, z tyłu itd.),
 - ćwiczenie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania i czytania:
 - płynnego, ciągłego przesuwania ręki od lewej do prawej krawędzi zeszytu (np. szlaczki),
 - zapisywanie określonych znaków graficznych zgodnie z obowiązującym wzorcem uwzględniającym kolejność i kierunek ruchów:
 - a) linie poziome- od lewej do prawej,
 - b) linie pionowe- z góry w dół,
 - c) koła- w przeciwną stronę wskazówek zegara.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PERCEPCJĘ WZROKOWĄ

A) NA MATERIALE NIELITEROWYM KONKRETNYM I ABSTRAKCYJNYM

- rozpoznawanie treści obrazków ukazywanych w krótkich ekspozycjach,
- dobieranie par jednakowych obrazków,
- dobieranie brakujących części do obrazków,
- wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami,
- układanie obrazków z części (według wzoru i z pamięci),
- kończenie (rysowanie) zaczętych rysunków,
- odnajdywanie takich samych elementów wśród podobnych,
- rozpoznawanie figur płaskich (koło, kwadrat, trójkąt, prostokąt) ukazywanych w krótkich ekspozycjach,
- dobieranie jednakowych par figur,
- graficzne odtwarzanie krótko eksponowanych figur,
- układanie kompozycji z oddzielnych figur geometrycznych według wzoru, z pamięci oraz według instrukcji słownej.

–

B) NA MATERIALE LITEROWYM

- utrwalanie znajomości kształtu liter oraz różnicowanie samogłosek i spółgłosek
 - dobieranie par jednakowych liter,
 - wyszukiwanie zademonstrowanej litery w tekście,
 - układanki obrazkowo- literowe,
 - rozpoznawanie i nazywanie liter,
 - dobieranie liter wielkich do małych,
 - uzupełnianie brakujących elementów liter (ze wzoru lub z pamięci).
- czytanie i pisanie sylab i wyrazów
 - tworzenie sylab dwuliterowych otwartych (podstawianie spółgłosek do samogłosek i na odwrót),
 - rozpoznawanie- czytanie sylab i wyrazów,
 - pisanie poznanych sylab i wyrazów.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ANALIZĘ I SYNTEZĘ SŁUCHOWĄ ORAZ UMIEJĘTNOŚĆ RÓZNICOWANIA GŁOSEK

- dzielenie zdań na wyrazy i sylaby,
- scalanie zdań z wyrazów i sylab,
- dzielenie wyrazów na sylaby i głoski
- scalanie wyrazów z sylab i głosek,
- wyróżnianie głosek w nagłosie lub wygłosie,

- dokańczanie zaczętych wyrazów (syłabami lub głoskami),
- wysłuchiwanie w ciągach wyrazów powtarzających się wyrazów lub sylab,
- porównywanie wyrazów różniących się jedną głoską,
- różnicowanie podobnych głosek,
- wyszukiwanie „błędów” w usłyszanych zdaniach i krótkich tekstach

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KOORDYNACJĘ WZROKOWO - RUCHOWĄ

- wypełnianie wykropkowanych linii,
- obwodzenie konturów rysunków,
- przekalkowywanie,
- obrysowywanie za pomocą szablonów,
- odwzorowywanie prostych rysunków,
- wypełnianie kolorem rysunków konturowych,
- zakreskowanie pól rysunków (liniami pionowymi, poziomymi, skośnymi, falistymi),
- łączenie liniami różnych elementów,
- wycinanie po liniach prostych, łamanych i falistych.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PAMIĘĆ I ZDOLNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- opowiadanie treści obejrzanej ilustracji;
- zabawy z elementami klasyfikacji przedmiotów według rodzaju ich użytkowania, barwy, kształtu lub innych kryteriów;
- rozwiązywanie prostych zagadek i rebusów;
- nauka krótkich wierszyków (2-4 wersowych);
- układanie obrazków według kolejności ukazywania w krótkich ekspozycjach;
- układanie obrazków z części,
- wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami.

WSKAZÓWKI DLA DZIECI LEWORĘCZNYCH PODCZAS PISANIA

POZYCJA DZIECKA PRZY PISANIU

- dziecko siedzi przy stole mając obie stopy oparte o podłogę i wyprostowane plecy (prawidłowa postawa ciała);
- dziecko siedząc w szkolnej ławce ma sąsiada po stronie prawej (lewa ręka musi mieć swobodę ruchów);
- zeszyt ułożony ukośnie, lewy górny róg zeszytu skierowany jest ku górze (odwrotnie niż w przypadku ułożenia przez osobę praworęczną);
- zeszyt znajduje się na lewo od osi ciała dziecka (ręka lewa podczas pisania zbliża się od strony lewej ku osi ciała).

SPOSÓB TRZYMANIA DŁUGOPISU/PIÓRA PODCZAS PISANIA

- dziecko trzyma długopis/pióro w trzech palcach (miedzy kciukiem, palcem

- wskazującym i środkowym);
- drugi koniec długopisu skierowany musi być ku lewemu ramieniu
 - palce podczas pisania powinny znajdować się poniżej liniatury zeszytu.

WYTWARZANIE NAWYKÓW RUCHOWYCH ZWIĄZANYCH Z KIERUNKIEM PISANIA

- kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu:
 - linie pionowe od góry ku dołowi,
 - linie poziome od lewej do prawej.
- rysowanie kół zgodnie z ruchem wskazówek zegara
- zaczynanie kierunku ruchów od lewej do prawej strony:
 - zaznaczanie kolorowego marginesu na lewo np. każdej strony zeszytu,
 - rysowanie szlaczków od lewej do prawej strony.