

Ćwiczenia dla dziecka z obniżoną sprawnością grafomotoryczną

Zadaniem poniższych zestawów ćwiczeń jest udzielenie pomocy rodzicom w celu usprawnienia ręki dziecka, by mogło ono wykonać czynności wymagające precyzyjnych, drobnych ruchów, a przede wszystkim, by było w stanie pisać dostatecznie szybko i czytelnie.

Dlatego rodzice powinni zdać sobie sprawę, że z dzieckiem o obniżonej sprawności manualnej i graficznej trzeba pracować nie tyle więcej, ile inaczej.

Trzeba dobierać odpowiednie ćwiczenia uwzględniające rodzaj zaburzenia oraz stopniować trudności tak, by dziecko widziało efekty swojej pracy i uwierzyło, że może wykonać powierzone mu zadania. Uwzględniając rodzaj zaburzenia oraz stopień trudności, podzielono ćwiczenia na cztery grupy:

1. usprawniające całą rękę;
2. usprawniające dłoń i palce;
3. graficzne (bez liniatury)
4. przygotowujące do pisania w liniaturze i kratkach.

I. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE CAŁĄ RĘKĘ

Są one przeznaczone dla dzieci:

- z dużymi zaburzeniami sprawności manualnej, wymagających dodatkowej pracy nauczyciela w celu wyrównania braków;
- oburęcznych u których po obserwacji w grupie i przebadaniu w poradni Psychologiczno – Pedagogicznej ustalono, którą ręką dziecko powinno się posługiwać;
- leworęcznych, u których sprawność manualna jest obniżona.

Trudność w pracy z podanymi wyżej grupami dzieci polega na tym, iż po szeregu nieudanych prób są one często zniechęcone do rysunków i przekonane o braku zdolności w tej dziedzinie.

Ponieważ u dzieci z zaburzoną sprawnością ruchową występuje duże napięcie mięśniowe usztywniające rękę i utrudniające kierowanie ruchem, w pierwszym okresie prowadzenia ćwiczeń konieczne jest zmniejszenie tego napięcia poprzez **ćwiczenia rozluźniające mięśnie**.

Są to ćwiczenia, podczas których dziecko wykonuje ruchy całą ręką.

Proponowane ćwiczenia:

1. Rysowanie w powietrzu, gumką na ławce, palcem na stole, na piasku;
 - linii prostych poziomych (od strony lewej do prawej) i pionowych (z góry od dołu);
 - kół i spirali, najpierw dużych, stopniowo coraz mniejszych ze zwróceniem uwagi na płynność ruchów, koła powinny być rysowane w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara;
 - linii falistych, łuków otwartych u góry i u dołu, elementów podobnych do "e";
 - prostych figur geometrycznych: trójkątów, kwadratów i innych znanych figur.
2. Wykonywanie wszystkich podanych w punkcie pierwszym ćwiczeń w takt dobrze dobranej melodii.
3. Malowanie grubym pędzlem przy użyciu farb lub pasteli najlepiej na pociętym papierze pakowym:
 - zamalowywanie dużych płaszczyzn w pasy podłużne lub poprzeczne, jedno lub wielobarwne;
 - malowanie dużych, stopniowo coraz mniejszych kół położonych obok siebie;
 - malowanie farbami barwnych plam dowolnej wielkości;
 - malowanie form okrągłych i falistych oraz spirali;
 - próby malowania szlaczków z poznanych elementów;
 - malowanie rysunków według wzoru.

II. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE DŁOŃ I PALCE

Wskazane są dla dzieci o mniejszej sprawności manualnej mających trudności z prawidłowym trzymaniem ołówka.

U dzieci tych mogą występować dwa rodzaje zaburzeń:

- zbyt duże napięcie mięśni sprawiające, iż palce są wiotkie, trzymają ołówek zbyt lekko i łatwo go wypuszczają;
- zbyt duże napięcie mięśni powodujące usztywnienie palców i utrudniające prawidłowe uchwycenie pisaka.

Dla poprawienia sprawności palców dajemy dzieciom zadania, które muszą wykonać palcami z częstym stosowaniem chwytu pęsetkowego.

Proponowane ćwiczenia:

1. Stukanie czubkami palców, na przemian różnymi palcami jednej lub obu rąk.
2. Malowanie suchym palcem na papierze zamalowanym farbą.
3. Lepienie z plasteliny:
 - wałkowanie cienkich wałków i komponowanie różnych kształtów,
 - lepienie rozmaitych form.
4. Modelowanie w glinie:
 - wyciskanie w kulce wgłębienia np. miseczka,
 - wyciskanie płaskorzeźb i różnych wzorów,
 - lepienie ludzików, zwierząt itp.
5. Wykonywanie wydzieranek i naklejanek z papieru:
 - oddzieranie pasków i tworzenie prostych wzorów;
 - wydzieranie wzorów początkowo narysowanych, później bez rysowania na papierze.
6. Cięcie papieru:
 - wycinanie po linii prostej, falującej i złamanej;
 - wycinanie dużych i małych kół,
 - wycinanie figur geometrycznych, rysunków konturowych.
7. Wykonywanie prac z różnych materiałów:
 - układanie z patyczków domków i płotków, z wzorem i bez;
 - nawlekanie na nitki koralików, owoców jarzębiny itp. rzeczy;
 - haftowanie na tekturkach z otworami;
 - układanie kompozycji z figur geometrycznych.

III. ĆWICZENIA GRAFICZNE

Celem tych ćwiczeń jest wyrabianie płynności i precyzji ruchów ręki ustawionej tak jak do pisania.

Podczas ćwiczeń zwracamy uwagę, by dziecko:

- miało prawidłową postawę siedzącą;
- miało kartkę odpowiednio oświetloną;
- prawidłowo trzymało ołówek i właściwie układało kartkę.

U niektórych dzieci występuje skłonność do zbytniego kurczenia palców i ściskania ołówka, przez co ręka ulega zbyt szybkiemu zmęczeniu.

Można wtedy zaproponować dziecku, aby obracało ołówek w kółko, przesuwało go w palcach od jednego do drugiego końca oraz ścisnęło mocno palcami i po chwili puszczało ołówek .

Proponowane ćwiczenia:

1. Kreślenie elementów literopodobnych:
 - rysowanie ruchem ciągłym dowolnych kół;
 - rysowanie elementów liter: opartych na łuku, laski, półkola, ósemki;
 - obrysowywanie figur geometrycznych: trójkątów, kół, itp.
2. Malowanie kredkami konturowych rysunków - zakreskowanie, zarysowanie płaszczyzn.
3. Przerysowywanie obrazków przy pomocy kalki technicznej.
4. Kolorowanie obrazków z książeczek do malowania.
5. Kopiowanie rysunków.
6. Rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter na papierze gładkim i w liniaturze.

IV. ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DZIECKO DO PISANIA W ZESZYCIE

Zostały wyróżnione spośród ćwiczeń graficznych ze względu na to, że powinny być prowadzone ze wszystkimi dziećmi mającymi podjąć naukę w klasie pierwszej.

Podczas podanych niżej ćwiczeń wskazane jest zwrócenie specjalnej uwagi na dzieci, którym szczególną trudność sprawia rozpoznawanie linii i kratek oraz utrzymywanie się w liniaturze (szlaczki rysują nie poziomo, lecz ukośnie, wychodzą poza linię, rysują od lewej strony zeszytu).

Proponowane ćwiczenia:

1. Rozpoznawanie linii w zeszycie:
 - przeciąganie grubych linii kolorową kredką,
 - zamalowywanie miejsc między liniami,
 - wklejanie pasków kolorowego papieru między grubymi liniami,
 - naklejanie szlaczków z figur geometrycznych,
 - wycinanie i wklejanie w liniach poznanych liter i sylab.
2. Rozpoznawanie kratek w zeszycie:
 - zaznaczanie konturów dużych kratek (4 małe),
 - zamalowywanie dużych kratek,
 - rysowanie konturów różnych figur w oparciu o kratki.
3. Rysowanie szlaczków z zachowaniem kierunku od lewej do prawej strony:
 - z elementów liter w zeszycie liniowym dla klasy I;
 - z figur geometrycznych w zeszycie kratkowanym,
 - z łączonych ze sobą kilku elementów liter.

Obok dzieci wykazujących zaburzenia manualne z przyczyn organicznych jest też grupa dzieci wykazujących podobne zaburzenia na tle emocjonalnym.

Silne napięcie, zwłaszcza w sytuacjach społecznej ekspozycji, powoduje tak silne napięcie mięśniowe, że dzieci nie są w stanie wykonać prawidłowo czynności manualnych.

W stosunku do tych dzieci należy unikać sytuacji stresowych i otoczyć je serdeczną opieką.

LITERATURA:

1. A. Balejko, "Wstępna ocena mowy i wymowy dziecka". Warszawa 1985.
2. I. Bielicka, "Malowanie dziesięcioma palcami". Warszawa 1964, nr 2 i 3.
3. M. Dmochowska, "Droga dziecka do nauki pisania". "Analiza procesu odwzorowywania graficznego". Warszawa 1999.
4. Z. Słobodzian, "Zanim dziecko rozpocznie naukę w szkole". Warszawa 1990.
5. H. Spionek, "Dziecko leworęczne". Warszawa 1982.