

Zdążyć przed dysleksją

- propozycje ćwiczeń doskonalących
dużą i małą motorykę.

Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej:

- ćwiczenia równoważne, gra w klasy, chodzenie po krawężniku, stanie i skakanie na jednej nodze, chodzenie po linii stopa za stopą, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze)
- podskoki
- skakanie na skakance
- gimnastyka
- chód ze zmianą kierunku: po zygzakach, ślimaku i ósemce
- pływanie

Ćwiczenia rozwijające zręczność:

- zabawy dużą piłką, balonikami, kulami ugniecionymi z gazet
- zabawy z woreczkami wypełnionymi grochem lub ryżem
- budowanie konstrukcji z klocków,
- rzuty do celu
- rzucanie piłki w parach
- zabawy stolikowe typu pchełki, bierki, bilard stołowy
- wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługi (mycie, ubieranie, zapinanie guzików, zamków błyskawicznych, sznurowanie i zawiązywanie sznurowadeł, wstążek)
- zabawy manipulacyjne klockami, koralikami i innym materiałem
- włączanie dziecka w wykonywanie zajęć domowych typu ugniatanie ciasta, odrywanie szypułek owoców, wykrawanie ciastek

Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:

- ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych
- rysowanie na tablicy jedną ręką lub obiema
- zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą, lepienie z gliny lub plasteliny, oklejanie kartki lub wyklejanie obrazków plasteliną
- marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami
- stukanie palcami w stół
- 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 palcami, pędzlem, wata, gąbką: linii pionowych, poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych
- obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru
np. wzorów z zestawu ćwiczeń grafomotorycznych wg Hany Tymichowej

Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo- ruchową (współpraca ręka- oko):

- wycinanie nożyczkami kształtów ażurowych serwetek
- wycinanie elementów z papieru i wyklejanie z nici kompozycji (kolaże)
- dorysowywanie brakujących elementów

- rysowanie linii przez łączenie punktów lub kolejno cyfr
- rysowanie pod dyktando , np. dyktanda graficzne Zofii Handzel
- rysowanie linii wewnątrz labiryntów
- zamalowywanie małych przestrzeni np. figur na obrazku lub różnych kształtów na płaskich figurach z gipsu
- rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętlikowych, półkolistych, kolistych
- kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem (techniki niegraficzne) i rysowanie różnymi przyborami jak: kreda, węgiel kreślarski, mazaki, kredki, ołówki, długopis(techniki graficzne) linii pionowych poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych oraz figur geometrycznych(koło, elipsa, kwadrat, trójkąt).

Ćwiczenia zaczynamy od dużych zamasztych ruchów w powietrzu lub nad kartką, następnie przechodzimy do rysowania na dużych powierzchniach papieru, dopiero potem na coraz mniejszych, np. na tabliczkach i kartkach.

Należy pamiętać, że rysowanie w liniaturze to ostatnie etap ćwiczeń poprzedzających pisanie

Ćwiczenia płynnych ruchów pisarskich:

- tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i w kratkach
- pogrubienie lekko zaznaczonych konturów
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru
- obrysowywanie szablonów
- obrysowywanie przez kalkę lub folie rysunków lub literopodobnych- kreślenie szlaczków

Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo- mięśniowe:

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową
- zabawa w pranie i prasowanie

- zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa
- zabawa w „kosiarzy”
- zabawa z użyciem skakanki: przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni
- naśladowanie lotu ptaka
- naśladowanie dyrygenta
- naśladowanie pływania
- naśladowanie ruchu drzew na wietrze

Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka:

- lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie 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 wysokość dolnej części twarzy- arkusz papieru powinien znajdować się na wysokości ust i nosa, nieco na lewo od osi ciała,- wówczas ręka przyjmuje prawidłowa pozycje (do tego ćwiczenia warto wykorzystać wzory z zestawu „ Przygotowanie do nauki pisania według Tymichowej)

Ćwiczenia zdolności do 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

- wykonanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku: lekkiego,(węgiel rysunkowy, kreda, pędzelki, cienkie mazaki, pióro) i silnego(kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis)
- dla zmniejszenia napięcia mięśniowego H. Tymichowa zaleca wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach: 1. w postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie lub 2. z r rysunkiem leżącym na stole- zmniejsza napięcie w stawie barkowym 3. w postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce, 4. w postawie siedzącej z podpartym przedramieniem- zmniejsza napięcie w nadgarstku

Ćwiczenia relaksacyjne rąk w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:

- na zmianę zaciskanie i rozwieranie pięści, napinanie mięśni ręki i otrzepywanie, tupanie nogą i lekkie uderzanie stopą o podłogę, - wraz z uświadomieniem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia
- zabawy naśladowujące ruch tak jak pryskanie woda, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa, podnoszenie rąk i luźne opuszczanie wraz ze skłonem głowy i tułowia

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 zapisujemy literę C)

- zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisanie wyrazów
- zaznaczanie kolorowego marginesu z lewej strony w zeszyte lub w lewym górnym rogu kartki- rysowanie słoneczka, które wskazuje drogę(zaczynamy od słoneczka czyli od lewej strony)
- wykorzystanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania określonego kierunku, które znajdują się w bogatej ofercie ćwiczeń grafomotorycznych według H. Tymichowej,
- podczas zajęć prowadzonych metoda Dobrego Startu mogą być realizowane niemal wszystkie ćwiczenia tego rodzaju.

Opracowanie: Elżbieta Krzywoń

Bibliografia:

M. Bogdanowicz M. Andryjak A. Rożyńska „Uczeń z dysleksją w domu”

Poradnik nie tylko dla rodziców Gdynia 2011