

Szanowni Państwo, drodzy Rodzice!



Rozwijanie sprawności manualnej dziecka to długi proces. Sprawność manualna pomaga dziecku w szkole – bez niej nie nauczy się dobrze pisać. Proces ten możliwy jest dzięki wielu doświadczeniom, związanym z szeroko pojętym ruchem ciała. Jest to nabywanie świadomości ruchu w obrębie części ciała oraz poczucia siebie w przestrzeni. Dzięki zbieraniu informacji, buduje się schemat ruchowy człowieka. Dlatego tak ważne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez zabawę, ćwiczenia samoobsługowe i ćwiczenia ruchowe podnoszące ogólną sprawność. Dziecko, podejmując różnorodne działania w trakcie wykonywania codziennych czynności – ubierania i rozbierania się, jedzenia, mycia, działalności plastyczno-konstrukcyjnej czy zabaw wymagających precyzyjnych ruchów dłoni, nadgarstka i palców – doskonali sprawność manualną, która bezpośrednio przekłada się na jego sprawność grafomotoryczną i powodzenie w zakresie opanowania trudnej sztuki pisanie. Rozwijanie sprawności manualnej i odpowiedni jej poziom, w znacznym stopniu warunkują powodzenie dziecka w szkole.

Zebrałam dla Was propozycje różnych aktywności podnoszących umiejętności w tym obszarze.

Z pozdrowieniami, psycholog Ola Hutmańska

Rozwijanie sprawności manualnej u dziecka jest bardzo ważne. Jazda na hulajnodze poprawia ogólną sprawność ruchową, która wpływa na rozwój tzw. motoryki małej (rysowania, pisanie).

Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej.



Wskazane są ćwiczenia równoważne: gra w klasy, chodzenie po krawężniku, stanie i skakanie na jednej nodze, chodzenie stopa za stopą, jazda na hulajnodze, na rowerze, podskoki, chód ze zmianą kierunku: po zygzakach, „ślimaku”, „ósemce”

Ćwiczenia usprawniające manualnie

Zabawy konstrukcyjne, układanie i rzucanie:



- z koralików, klocków (dużych, małych): mebli, pojazdów, drzew, budowli, figur
- z patyczków: płotów, drabin, domów

- z tasiemki: figur geometrycznych
- z elementów mozaiki geometrycznej: postaci ludzi i zwierząt
- z różnorodnych materiałów i elementów układanie scenek: z liści, owoców, kory
- przybijanie według wzoru
- układanki magnetyczne
- rzucanie i łapanie piłek różnej wielkości, wykonanych z różnych materiałów
- rzucanie do celu piłek różnej wielkości, obręczy, woreczków

Rozwijanie sprawności manualnej u dziecka to długi proces, w którym pomocne są rozmaite ćwiczenia usprawniające, np. lepienie z plasteliny, malowanie, wycinanie.

Lepienie:



- zachęcanie do zabaw plasteliną, ciastoliną, masą solną
- wałkowanie cienkich wałków i obwodzenie nimi narysowanych przedmiotów, figur
- układanie z wałeczków plasteliny różnych kształtów
- lepienie z plasteliny różnych form przestrzennych
- ozdabianie tekturowych talerzyków elementami z plasteliny
- ugniatanie plasteliny i zapełnianie nią powierzchni narysowanych figur geometrycznych

Wycinanie:



- cięcie papieru
- cięcie papieru wzdłuż narysowanej linii prostej
- cięcie bez narysowanej linii – na zasadzie linii równoległej do brzegu papieru
- cięcie pasków papieru jednakowej szerokości (płoty, drabinki)
- cięcie wzdłuż linii falującej
- wycinanie figur: kwadratów, prostokątów, trójkątów
- wycinanie dużych i małych kół
- wycinanie po śladzie
- rozcinanie na części obrazków do składania

Malowanie:



- malowanie jednocześnie obydwoma rękami na dużym arkuszu papieru, przypiętym w pionie lub położonym w poziomie
- malowanie palcem na całej powierzchni kartki różnokolorowych linii poziomych i pionowych
- malowanie pędzlem linii prostych, splątanych nici, kłębuszków
- zamalowywanie pól między liniami poziomymi

- malowanie krótkich pionowych kresek, linii falujących, linii spiralnych, kótek w kótkach od największego do najmniejszego
- zamalowywanie farbami, flamastrami powierzchni konturów
- malowanie wspólnie z rodzicem na dużym arkuszu papieru planu miasta z ulicami po których będą mogły jeździć samochody zabawki. Kreślenie linii równoległych, zakoli, pętli, prostych schematów rysunkowych

Rozwijanie sprawności manualnej

to także rysowanie, wyszywanie czy rozmaite ćwiczenia graficzne.



Rysowanie:

- wodzenie palcem po wzorze pod kontrolą wzroku
- rysowanie grubymi flamastrami, kredkami na dużych powierzchniach zawieszonych w pozycji pionowej
- kolorowanie obrazka

Wydzieranie i stemplowanie:



- wykorzystywanie materiałów o różnej strukturze i różnym stopniu trudności rwania
- zachęcanie do podejmowania prób rwania materiału na części (duże, małe)
- wydzierania łatwych kształtów: piłki, baloniki, domki, namioty
- stemplowanie gotowymi stemplami połączone z malowaniem
- tworzenie obrazków z odciskanych stempli na całej powierzchni kartki
- stemplowanie różnymi przedmiotami, pozostawiającymi ślady (np. korki, nakrętki, warzywa)

Wyszywanie:



- wyszywanie na tekturze, wyszywanki bez igły
- chwytywanie drobnych przedmiotów – zbieranie klocków, koralików
- nawleknięcie dużych (następnie coraz mniejszych) koralików, makaronu, guzików na sznurek, drut
- układanie klocków w jednej linii (tworzenie prostych układów rytmicznych)
- przypinanie klamerek do tektury
- zbieranie i wrzucanie drobnych elementów do pojemników
- piętrowanie i segregowanie klocków, zabawek
- ugniatanie obiema rękami, jedną ręką – raz lewą raz prawą kul z papieru, bibuły
- składanie papieru.

Ćwiczenia graficzne:



- wyrabianie precyzji w czasie rysowania po śladzie, według wzoru, samodzielnie linii: poziomych, pionowych, ukośnych, kolistych, falistych, łamanych, kształtów prostych i złożonych
- łączenie liniami zaznaczonych punktów
- obrysowanie dłoni i stóp- przy użyciu narzędzia np. kredy lub ołówka
obrysowywanie całego ciała- na arkuszu papieru pakunkowego dziecko obrysowuje
rodzeństwo lub rodzica
- obrysowywanie przedmiotów
- rysowanie według gotowych szablonów- czyli wzdłuż ścianek otworów gotowych plastikowych szablonów
- kopiowanie przez kalkę techniczną
- rysowanie szlaczków i kształtów literopodobnych po śladzie, według wzoru, samodzielnie.

Do wykonywania ćwiczeń graficznych warto podsuwać dziecku rozmaite narzędzia wymagające **zróżnicowania siły nacisku: lekkiego** (kreda, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki) i **silnego** (kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, kredki).

Ważne jest, aby Rodzice zwracali uwagę na prawidłowy chwyt narzędzi pisarskich oraz sposób i kierunek kreślenia: linii pionowych: z góry na dół, linii poziomych: od lewej do prawej.

Warto pamiętać, by nie wyręczać dziecka w wykonywaniu rozmaitych czynności i jak najczęściej chwalić.

Drodzy Rodzice!

Nie pomagajcie dziecku, robiąc coś za nie, nie podsuwajcie mu bezustannie gotowych rozwiązań i podpowiedzi. Starajcie się dać dziecku możliwość wykonania pewnych zadań, pełnienia ról i przeżywania z tego powodu satysfakcji. Chwalcie dziecko, nagradzajcie je słownie.

Motorykę trzeba rozwijać.

Rozwój motoryki jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, a także ogólnego funkcjonowania dziecka. Jeśli przebiega bez zakłóceń jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Motoryka nie jest nam dana z urodzeniem. Musimy ją rozwijać i usprawniać poprzez nieustanny, swobodny ruch i działania sterowane, dzięki którym poprawia się sprawność ruchowa ciała. Aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że priorytetem jest motoryka duża, czyli rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej, dopiero później należy przejść do rozwoju motoryki małej. **Należy więc pamiętać, że aby dziecko mogło poprawnie wykonywać złożone ruchy motoryki małej (rysowanie, pisanie), powinno najpierw dobrze opanować proste ruchy z zakresu motoryki dużej (wszechstronna aktywność ruchowa)!**

Bibliografia:

1. Bogdanowicz M., Adryjanek A., Rożyńska M. „Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców”, Gdynia 2011.
2. Waszkiewicz E. „Zestaw ćwiczeń do zajęć korekcyjno – kompensacyjnych dla dzieci przedszkolnych” Centrum Metod