**ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE GRAFOMOTORYKĘ REKI**

**Sprawność manualna i graficzna dzieci z jednego rocznika jest bardzo różna. Niektóre dzieci  które bez specjalnego wysiłku uczą się rysunku, odwzorowywania, a później pisania.**

**Ale są i takie, których ruchy są nieskoordynowane, ręce mało sprawne, a wykonanie czynności graficznej (prostej) staje się dużym wyzwaniem urastającym nawet do rangi problemu. Również prace plastyczne tych dzieci, pomimo największego wysiłku z ich strony - są niedokładne, niestarannie wykonane, często zabrudzone i zazwyczaj wypadają na niekorzyść w porównaniu z pracami swoich rówieśników. Zdarza się również, że prace są ubogie w treść, często jednobarwne, oceniane jako smutne.**

**Pamiętać jednak należy, że każde z tych dzieci włożyło duży wysiłek w wykonanie swojej pracy, taki na miarę swoich indywidualnych możliwości.**

**Nie oceniajmy prac w kategoriach zła – dobra. Taka ocena budzi żal, niechęć, a nawet bunt i pogłębia trudności dziecka. Dziecko wtedy nie tyle nie może, nie umie, a coraz częściej nie chce wykonywać prac graficznych.**

**Dziecko o niższych umiejętnościach manualnych włoży dwa razy więcej pracy i poświęci więcej czasu niż dziecko, któremu prace plastyczne nie sprawiają kłopotu.**

**Dlatego musimy zdać sobie sprawę, że z dzieckiem o obniżonej sprawności manualnej i graficznej trzeba pracować nie tyle więcej, ile inaczej (częściej, w krótszym czasie i bardzo systematycznie).**

**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.**

***Przyczyny zaburzeń:***

* **organiczne**
* **emocjonalne**
* **społeczne**.

**I. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE CAŁĄ RĘKĘ**

***Proponowane ćwiczenia:***

1. **Rysowanie w powietrzu, gumką na ławce, palcem na stole, na piasku, potem farbą, kredką**  
   **- 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 literopodobnych  
   - prostych figur geometrycznych - trójkątów, kwadratów  
   - znanych figur.**
2. **Wykonywanie wszystkich podanych w punkcie pierwszym ćwiczeń w takt dobrze dobranej melodii oraz kreślenie na papierze wzorów podanych  wcześniej.**
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**

***Proponowane ćwiczenia:***

1. **Stukanie czubkami palców, na przemian różnymi palcami jednej lub obu rąk, przepychanie przedmiotów po stole, chwytanie drobnych zabawek i przekładanie w inne miejsce (np. do koszyka).**
2. **Malowanie suchym palcem na papierze zamalowanym farbą.**
3. **Lepienie z plasteliny i masy solnej**

**- wałkowanie cienkich wałków i komponowanie różnych kształtów  
- lepienie rozmaitych form.**

1. **Modelowanie w glinie:**

**- wyciskanie w kulce wgłębienia np. miseczka  
- wyciskanie płaskorzeźb i reliefów  
- lepienie ludzików, zwierzątek itp.**

1. **Wykonywanie wydzieranek i naklejanek z papieru:**

**- oddzieranie pasków i tworzenie prostych kompozycji  
- tworzenie mozaiki  
- wydzieranie początkowo narysowanych, później bez rysowania na papierze.**

1. **Cięcie papieru:**

**- wycinanie po linii prostej, falującej i złamanej  
- wycinanie dużych i małych kół  
- wycinanie figur geometrycznych, rysunków konturowych.**

1. **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,nakrętek, patyczków.**

1. **Zwijanie papieru, skręcanie kulek z krepiny.**
2. **Przewlekanie i nawlekanie koralików.**
3. **Zabawy klockami od dużych do bardziej precyzyjnych, mniejszych.**

**III. ĆWICZENIA GRAFICZNE**

***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:  
   - zakreskowywanie  
   - 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 z narysowanymi dwoma poziomymi liniami w odstępach jeden centymetr.**
7. **Rysowanie pisakami sucho ścieralnymi po folii, na tablicy.**
8. **Rysowanie kredą na asfalcie, na ciemnych kartkach.**

**IV. ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DZIECKO DO PISANIA W ZESZYCIE**

***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  
   - przez łączenie ze sobą kilku elementów liter.**
4. **Wodzenie palcami po wzorach.**
5. **Wycinanie, cięcie i przedzieranie po liniach prostych łamanych itp.**

**Wszystkim dzieciom przyda się pomoc i zaangażowanie Rodziców,  
nawet  tym, które nie mają trudności, ani oporów w wykonywaniu prac.**

**Celem tych wszystkich ćwiczeń jest wyrabianie płynności i precyzji ruchów ręki ustawionej tak jak do pisania oraz oczywiście usprawnianie obu  rąk.  
Pracując z dzieckiem pamiętajmy, aby chwalić nawet małe osiągnięcia i jednocześnie zachęcać do wykonywania prac dokładnego i estetycznego.  
Dodatkowym atutem w zachęcaniu dzieci do podejmowania ćwiczeń jest stosowanie różnych ciekawych, kolorowych przyborów i elementów plastycznych.**

***Podczas ćwiczeń zwracamy uwagę, by dziecko:***

* **zajmowało prawidłową postawę siedzącą**
* **miało kartkę odpowiednio oświetloną**
* **prawidłowo trzymało ołówek (przybory) i właściwie układało kartkę (nie manipulowało nią).**

**Uwaga: bardzo dobrymi ćwiczeniami usprawniającymi sprawność dłoni są czynności samoobsługowe i porządkowe. Wspólne sprzątanie w domu, ścieranie kurzu, zamiatanie, gotowanie (lepienie pierogów, pieczenie ciasteczek), porządkowanie klocków, ubieranie lalek i siebie.**

**Zabawy te i czynności wyrabiają koordynację oka i ręki, ćwiczą chwyty dziecka, a przy okazji dziecko rozróżnia kształty, wielkości i kolory.**

**Pamiętajmy że wraz z rozwojem manualnym idzie w parze rozwój ruchowy dziecka.**

**Ważne jest by z dzieckiem spacerować, biegać, rzucać (szyszkami, kamyczkami), grać w piłkę, bawić się w piasku, by pozwolić dziecku pokonywać przeszkody. Kształtujemy dodatkowo rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej tak ważnej przy ruchach nieskoordynowanych i zaburzonych.**  
  
**Ważne:**

**Ćwiczenia manualne zaczynamy nawet z bardzo małymi dziećmi.  
Oswojenie z kredką, plasteliną, farbą  można zacząć już po 1 roku życia dziecka. Dziecko idące do przedszkola powinno wiedzieć i znać zasady posługiwania się materiałami plastycznymi.**

**Polecamy:**

* **zabawy z gazetami: przedzieranie, cięcie, wycinanie**
* **zabawy z masą solną**
* **wydzieranki z papieru kolorowego**
* **rysowanie kredą na asfalcie**
* **kolorowanie, labirynty (wykorzystywanie książeczek dostępnych w sklepach).**

**Są to te elementy, które nie wymagają dużych nakładów finansowych, a sprawiają dziecku i Rodzicowi dużo uciechy oraz zapewniają dobrą zabawę.**

**Podajemy kilka przepisów na masę solną**

**Masa solna to masa służąca do modelowania różnych przedmiotów jak figurki, ozdoby, ramki itp. Wykonuje się ją z mąki, soli oraz wody. Przepisy na masę solną różnią się od siebie w zależności od przeznaczenia.**

**Przepis na wykonanie *podstawowego przepisu na masę solną* :**

* **szklanka mąki**
* **szklanka soli**
* **125 ml wody**

**Całość należy wygnieść, aż do otrzymania jednolitej i gładkiej masy. Po zakończenia lepienia przedmiotu wykonanego z masy solnej możemy pomalować go farbami akrylowymi, plakatowymi oraz ozdobić, na końcu mozna polakierować.**  
  
**Przepis na masę solną przeznaczoną do *wyrobu małych modeli*:**

* **szklanka mąki**
* **100 g mąki ziemniaczanej**
* **szklanka soli**
* **150 ml wody**

**Przepis na masę solną przeznaczoną do *wyrobu dużych modeli*:**

* **szklanka mąki**
* **2 szklanki soli**
* **125 ml wody**

**Przepis na *elastyczną masę solną* (wyroby, które schną na powietrzu):**

* **szklanka mąki**
* **szklanka soli**
* **125 ml wody**
* **2 łyżki rozpuszczonego wcześniej kleju do tapet**

**Masę można również barwić używając do tego naturalnych produktów t.j. kakao, cynamonu, kurkumy czy papryki. Można w czasie zagniatania masy dodać farbę plakatową, powstanie w ten sposób masa w kolorach, jakie są potrzebne do wykonania pracy. Rewelacyjnym dodatkiem do wykonywanie prac z masy solnej są wykrawacze do ciastek, takie które znajdują się w każdym domu.**

**Do masy solnej można dodać odrobinę oliwy, masa staje się plastyczniejsza i ładniejsza po wyschnięciu.**

***Uwaga: masa solna może wysychać naturalnie na powietrzu lub możemy ją wysuszyć w piekarniku.***