

II. Ćwiczenia manualne (usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców)

1. Mocne zaciskanie dłoni (wzmocnia chwyt, poprawia napięcie mięśniowe).
2. Krążenia dłoni: wyciągniętych w bok, stykających się, ułożonych równolegle (młynek) Dociskanie złożonych dłoni do siebie (ręce zgięte w łokciach) – policzyć do 3 i rozluźnić (powtórzyć 10 razy).
3. Wymachy dłoni (pożegnanie, odganianie muchy itp.).
4. Robienie kul z papieru, rzucanie kulami do celu.
5. Ściskanie w dłoni piłeczek różnej wielkości i twardości.
6. Zwijanie apaszek, chusteczek, nawijanie włóczki, sznurka na kłębek.
7. Nakładanie zabawek na patyk, sznurek.
8. Lepienie (z plasteliny, ciasta) zwierząt, ludzików, wałeczków, kulek, liter, cyfr itp.
9. Kalkowanie, wydzieranie, cięcie nożyczkami, zabawy z gliną, masą solną, stemplowanie.
10. Darcie gazet, papierów; składanie papieru (orgiami).
11. Wykorzystanie szablonów, obrysowywanie figur geometrycznych, wypełnianie konturów kreskami: poziomymi, pionowymi, skośnymi.
12. Przypinanie i zdejmowanie klipsów białych np. na brzegu zeszytu (z kciuk przeciwstawny wobec palca wskazującego i środkowego), po 10 klipsów na każdą rękę.
13. Szycie w kartonie, po śladzie, przyszywanie guzików, przewlekanie sznurowadeł.
14. Wzmacnianie chwytu pisarskiego. Dziecko silnie przyciska do siebie trzy palce (kciuk, wskazujący i środkowy), odlicza do 3 i rozluźnia z szerokim rozpostarciem dłoni.
15. „Spacer” palcami po stole. Naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, odtwarzanie rytmu deszczu.

III. Ćwiczenia precyzyjne – angażujące dłoń, ułożoną jak po pisania

- Pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków.
- Pisanie po śladzie.
- Pisanie ciągu liter bez odrywania ręki.
- Swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru flamastrami kredkami.
- Łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą.
- Kopiowanie rysunków przez folię.
- Rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze, szlaczków obrazkowych.
- Kończenie zaczętego wzoru (najpierw przez pogrubianie, potem łączenie linii przerywanych, a na końcu samodzielne kończenie płynnym ruchem).
- Odtwarzanie prezentowanych wzorów z pamięci.
- Kreślenie „leniwej – poziomej- ósemki” (ćwiczenia P. Dennisona)
- Dyktanda” graficzne (kreślenie kolejnych punktów ze wzory wg. określonego układu).

pedagog – Aneta Piotrowska -Sołtys



Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7
w Lublinie

81 532 80 78

info@poradnia.pl

www.ppp7.powiat.lublin.pl



**Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7
w Lublinie**



**Ćwiczenia
sprawności
manualnej u dzieci**

Ćwiczenia sprawności manualnej u dzieci

W czasie wolnym zachęcam rodziców do wspólnych zabaw z dziećmi. Tym razem będą to ćwiczenia rozwijające sprawność manualną ręki.

O czym należy pamiętać, aby ćwiczenia, ukierunkowane na rozwijanie i usprawnianie sprawności manualnej przyniosły oczekiwane efekty?

- Ćwiczenia rozwijające i doskonalące umiejętność pisania powinny być prowadzone systematycznie.
- Istotne jest zadbanie o prawidłową pozycję dziecka przy pisaniu (rysowaniu): całe stopy oparte o podłogę, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty. Posługując się przyborem pisarskim ręką, a zwłaszcza palce dziecka powinny dostosować się do struktury i funkcji danego narzędzia, a ruch powinien być wykonywany przy właściwej stabilizacji.
- Ważny jest dobór narzędzia pisarskiego (długopisu). Ważne jest aby kredki, ołówki i długopisy nie były zbyt długie i ciężkie.
- Dzieci z utrwalonym nawykiem nieprawidłowego trzymania przyborów należy nakłaniać do zmiany np. poprzez używanie specjalnej nasadki, przyborów o trójkątnym przekroju.

- Prawidłowa odległość od czubków trzech palców trzymających długopis (ołówek) powinna wynosić 2 cm.
- Zwracanie uwagi na ułożenie zeszytu (lub kartki) na linii środkowej ciała z lekkim pochylem dla praworęcznych – w lewo, dla leworęcznych – w prawo.
- Ćwiczenia usprawniające, powinny być wykonywane miękkim przyborem tzn. najlepiej grubszym ołówkiem, pisakiem, mazakiem, kredkami itp.
- Zapewnienie atmosfery akceptacji: budzenie u dzieci w sobie i w swoje możliwości, kształtowanie pozytywnej samooceny, kształtowanie większej odporności psychicznej, uczenie dziecka nie zrażania się niepowodzeniami – chwalenie za próby poradzenia sobie w sytuacji napotkanej przeszkody, docenianie wysiłków dziecka przy jednoczesnym wyjaśnianiu, że początki zwykle bywają trudne.

Pamiętając o kolejności wprowadzanych czynności, koncentrujemy się na ćwiczeniach rozmachowych, manualnych oraz precyzyjnych (proponuję ćwiczeń są częścią Programu Terapii ręki: Terapia ręki. Wioletta Bartkiewicz, Aneta Giczewska. Acentrum Szkolenia, Warszawa 2014)

Przykładowe ćwiczenia:

I. Ćwiczenia rozmachowe – rozluźniają napięcie mięśni ramienia i przedramienia

1. Ćwiczenia wyprostne, mające na celu zachowanie i utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
2. Różne rodzaje zabaw rzutnych (piłka, ping-pong, badmington), – różne rodzaje zabaw skocznych, pajacyki.
3. Zabawy rytmiczne polegające na wyrażaniu ruchem muzyki, zachęcanie do swobodnej ekspresji ruchowej.
4. Skoki na trampolinie w ustalonym rytmie.
5. Zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie.
6. Zabawy naśladowujące pływanie (po 10 razy każdego ruchu)
7. Krążenie ramionami (do przodu i do tyłu). Ręce wyciągnięte w bok – na wysokości ramion, wyprostowane w nadgarstkach i łokciach, wykonują kółka małe, następnie średnie i duże (kółka powinny być wykonywane powoli i płynnie).
8. Zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn dużym pędzlem, ruchami pionowymi lub poziomymi z zachowaniem kierunku od lewej do prawej, z góry na dół.
9. Malowanie dużej przestrzeni ograniczonej konturem (pędzlem, palcami, kredą, węglem), malowanie dużych form falistych i szlaków.
10. Rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów.
11. Rysowanie patykami na piasku, na dużym papierze, na tablicy: malowanie dużych form kolistych z zachowaniem kierunku pisania owali liter (odwrotnie do ruchu wskazówek zegara, zaczynając od miejsca cyfry 2 na tarczy zegarowej).