Propozycje ćwiczeń i zabaw stymulujących rozwój i podnoszących sprawność zaburzonych funkcji percepcyjno – motorycznych

  Poniżej zamieszczone są propozycje ćwiczeń i zabaw stymulujących rozwój i podnoszących sprawność zaburzonych funkcji percepcyjno – motorycznych dziecka. Można je wykonywać w dowolnym czasie.

**Percepcja wzrokowa**

Percepcja wzrokowa  to umiejętność spostrzegania barwy, kształtu, skupiania wzroku, wyodrębnianie elementów z tła. Jest zdolnością do rozpoznawania i rozróżniania bodźców wzrokowych oraz do ich interpretowania w odniesieniu do nabytych wcześniej doświadczeń. Zdolność postrzegania wzrokowego bierze udział prawie we wszystkich działaniach człowieka, dlatego też niezwykle istotne jest jej stymulowanie i wszystkich dzieci. Właściwy rozwój percepcji wzrokowej ma zasadnicze znaczenie w nauce czytania, pisania, rozwiązywania zadań arytmetycznych.

**Ćwiczenia rozwijające percepcję wzrokową:**

1. składanie pociętych obrazków, figur, pocztówek  (od prostych dwuczęściowych  
   do skomplikowanych puzzli) według wzoru i z pamięci;
2. dopasowywanie części obrazków do całości;
3. wskazywanie różnic między dwoma obrazkami;
4. wyszukiwanie szczegółów na obrazku, np. określonych figur geometrycznych;
5. uzupełnianie rysunku brakującymi elementami;
6. dobieranie par takich samych obrazków (popularne gry „Memo”);
7. odwzorowywanie kompozycji przy użyciu klocków, patyczków, wałeczków wykonanych z plasteliny według wzoru i z pamięci;
8. wyodrębnianie figur z tła – np. kół spośród wielu nakładających się na siebie;
9. wyszukiwanie elementów przedmiotu ukrytego pośród dużej ilości obrazków;
10. obliczanie figur ułożonych na różnej płaszczyźnie i nakładających się na siebie;
11. segregowanie obrazków według podanego kryterium, np. wielkość, kształt, temat, kolor, część mowy itp.;
12. zapamiętywanie przedmiotów, kształtów, wyrazów prezentowanych w określonej kolejności i odtwarzanie ich;
13. układanie historyjek obrazkowych i opisywanie ich zgodnie z kolejnością wydarzeń;
14. wyszukiwanie wyrazów ze wskazaną literą, sylabą;
15. domina obrazkowe, literowe, sylabowe, wyrazowe;
16. rysowanie z pamięci eksponowanych wzorów;
17. układanie figur, kształtów, szeregów według wzoru i z pamięci;
18. różnicowanie położenia figur/elementów w przestrzeni – wskazywanie, co jest blisko,  
     a co daleko.

**Motoryka duża**

            Motoryka to sprawność ruchowa każdego człowieka i zdolność  
do wykonywania wszelkiej aktywności, u której podłoża leży właśnie ruch. Mówiąc  
o motoryce dużej, mamy na myśli zręczność ruchową całego ciała.

**Ćwiczenia wspomagające rozwój  motoryki dużej:**

1. chodzenie i bieganie po drodze równej i z przeszkodami (tory przeszkód);
2. podskoki obunóż i na jednej nodze, pojedyncze i w seriach;
3. czołganie się, chodzenie na czworakach (zabawy naśladowcze), przechodzenie przez obręcz; zabawy – zagadki pantomimiczne naśladujące codzienne czynności  
   lub zawody (np. jazda rowerem, samochodem, mycie się, „zgadnij, jaki to zawód”  
   np. kierowca, malarz, fryzjer, informatyk itp.);
4. ćwiczenia równoważne – chodzenie po desce, ławeczce, narysowanej ścieżce;
5. ćwiczenie płynności ruchów: naśladowanie lotu ptaków, przechodzenie pomiędzy gałęziami drzew (ruchy rozgarniające rąk) itp.
6. podrzucanie, łapanie, odbijanie piłki, rzuty do celu, skoki z piłką trzymaną między kolanami, zabawy grupowe z piłką;
7. chodzenie na palcach, piętach, zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stopy;
8. rzucanie do celu przed siebie, za siebie (ręką lewą i prawą);
9. „waga” – podawanie piłki nad głową (ręce proste w łokciach);
10. podawanie piłki górą do partnera i odbieranie dołem lub podawanie prawą stroną,  
    a odbieranie lewą;
11. skoki obunóż i na jednej nodze, przeskakiwanie przez przeszkody (obunóż), skoki  
    na skakance;
12. przepychanie przedmiotów;
13. ciągnięcie liny;
14. krążenie ramion (wyprostowanych – oddzielnie, razem, naprzemiennie) przed sobą  
    i z boku;
15. chodzenie tyłem;
16. bieg do celu z wykonywaniem różnych czynności;
17. bieganie w miejscu z jednoczesnym podnoszeniem wysoko kolan, uderzaniem  
    się o pośladki, ruchami rąk itp.;
18. ruchy naprzemienne – dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.

**Grafomotoryka**

            Zadaniem ćwiczeń grafomotorycznych jest pomoc dziecku w osiągnięciu gotowości do nauki pisania poprzez stymulację wielozmysłową. Służą one także korygowaniu nieprawidłowej techniki rysowania.

**Przykładowe ćwiczenia grafomotoryczne:**

1. rysowanie patykiem na piasku;
2. mazanie po papierze zmoczonym w farbie palcem;
3. odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stopy;
4. obrysowywanie dłoni i stóp;
5. rysowanie wg szablonu;
6. rysowanie według poleceń: w górę, w dół, na środku, itp.;
7. rysowanie znaków graficznych po zakropkowanych wzorach;
8. dopełnianie rysunku figur geometrycznych – dorysowywanie brakującej części,  
   np.: niepełnego kwadratu;
9. rysowanie szlaczków i kształtów literopodobnych na gładkiej kartce, a następnie  
   w liniaturze zeszytu;
10. wypełnianie obrazków, szablonów przez łączenie punktów, zamalowywanie oznaczonych pól, zakreskowywanie, wyklejanie, itp.;
11. rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony;
12. kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej);
13. ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach;
14. zamalowywanie obrazków;
15. kalkowanie;
16. łączenie kropek;
17. rysowanie po śladzie;
18. kończenie szlaczków;
19. odwzorowywanie rysunków zgodnie ze wzorem;
20. utrwalenie poprawnego odtwarzania liter pod względem graficznym;
21. lepienie liter z plasteliny, modelowanie z drutu, wycinanie z papieru;
22. rysowanie liter na tackach z piaskiem;
23. układanie wyciętej litery w różnych pozycjach;
24. wyszukiwanie w tekście liter;
25. segregowanie obrazków z daną literą;
26. łączenie litery z wyrazem;
27. kojarzenie kształtu litery z nazwą obrazka;

**KOORDYNACJA WZROKOWO – RUCHOWA**

            Koordynacja wzrokowo-ruchowa jest zdolnością do zharmonizowania ruchów gałek ocznych z ruchami całego ciała lub jego części. Nie jest ona jednak umiejętnością wrodzoną. Można ją rozwijać i doskonalić przez określone ćwiczenia. Najbardziej wskazane  
są ćwiczenia naturalnie stymulujące rozwój dziecka, czyli wszelkiego rodzaju działania dorosłych mające na celu zachęcenie dziecka do podejmowania różnych wyzwań, do tworzenia, odkrywania, eksperymentowania.

**Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową:**

1. zabawy z piłką, balonem, woreczkiem... – podrzucanie, łapanie, toczenie;
2. rzuty do celu (piłeczek, kulek papierowych itp.);
3. ubieranie się, rozbieranie, układanie ubrań, przenoszenie ich;
4. naśladowanie ruchów innych osób, ich mimiki, czynności precyzyjnych (zabawa  
   w „lustro”);
5. ćwiczenia równoważne, zabawy bieżne, skoczne, z woreczkami, piłkami, obręczami;
6. rozpoznawanie przedmiotów przy pomocy zmysłu dotyku;
7. dopasowywanie elementów o tych samych kształtach;
8. kreślenie linii, łuków, kół, szlaczków – w powietrzu, na papierze, tablicy, w piasku, na dywanie, po gęstej warstwie kleju (kredką, ołówkiem, kredą, palcem, pędzlem, pisakami, piórkiem, kłębkiem waty, patyczkiem, dłonią);
9. zamalowywanie dużych powierzchni – pędzlem, dłonią, gąbką;
10. malowanie form kolistych – ćwiczenie precyzji ruchu (zawsze zaczynając od góry,  
    w lewą stronę – tj. pisanie litery "o");
11. kreślenie linii pionowych, ukośnych, poziomych (zawsze z góry na dół  
    i z zachowaniem kierunku od lewej do prawej);
12. jednoczesne malowanie obydwoma rękami na dużych powierzchniach  
    – np. kartonach przypiętych do tablicy (odwzorowywanie kształtów, linii, figur)
13. obrysowywanie szablonów, wycinanie ich, kopiowanie, zamalowywanie;
14. kopiowanie przez kalkę;
15. malowanie wewnątrz konturu różnej wielkości;
16. rysowanie po śladzie, łączenie kropek;
17. kolorowanie obrazków o różnym poziomie trudności;
18. zagadki rysunkowe;
19. labirynty, „plątaninki”;
20. lepienie z masy solnej, plasteliny, modeliny, gliny, zagniatanie ciasta, formowanie  
    na blaszce;
21. wydzieranki (różnej wielkości – od konkretnych kształtów, do małych skrawków  
    lub pasków papieru), wycinanki, naklejanki, collage;
22. zabawy konstrukcyjne;
23. majsterkowanie;
24. układanie kompozycji wg wzoru, nakładanie na wzór, mozaiki, loteryjki;
25. nawlekanie koralików, tworzenie kompozycji przestrzennych z różnego rodzaju materiałów: koralików, klocków, tasiemek, patyczków, wełny itp.;
26. gry zręcznościowe;
27. wskazywanie figur demonstrowanych przez drugą osobę;
28. odtwarzanie wzorów z pamięci (z różnego rodzaju materiałów – klocków, patyczków, ilustracji, stempli);
29. układanie rozciętych ilustracji (pocztówek, zdjęć, liter, cyfr) wg wzoru i z pamięci;
30. własne kompozycje z różnego rodzaju materiałów (przyrodniczych, papierowych, drewnianych).

**PERCEPCJA SŁUCHOWA**

Słuch jest zdolnością odbioru dźwięków dzięki analizatorowi słuchowemu.  Podstawowym warunkiem prawidłowego rozwoju spostrzeżeń słuchowych jest anatomicznie nie uszkodzony i funkcjonalnie sprawny analizator słuchowy – odpowiedzialny za słuch fizyczny. Prawidłowa identyfikacja dochodzących do mózgu bodźców słuchowych jest warunkiem rozwoju mowy.

**Ćwiczenia rozwijające percepcję słuchową**

1. wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków naturalnych, dochodzących z otoczenia
2. rozpoznawanie dźwięków wytwarzanych celowo
3. grupowanie przedmiotów wydających takie same dźwięki,
4. rozpoznawanie osób po głosie, zabawy typu; „Zgadnij kto teraz mówił”
5. wysłuchiwanie zmian w tempie i głośności wydawanych, słyszanych dźwięków,
6. wysłuchiwanie i  wyklaskiwanie usłyszanego rytmu,
7. wyodrębnianie zdań w mowie , określanie ilości zdań w opowiadaniu,
8. wyodrębnianie wyrazów w zdaniu, dobieranie par rymujących się wyrazów,
9. wyodrębnianie sylab w wyrazach
10. analiza i synteza sylabowa wyrazów,
11. określanie ilości sylab w wyrazach,
12. kończenie wyrazów rozpoczynających się dana sylabą,
13. wyszukiwanie przedmiotów rozpoczynających się i kończących daną sylabą, głoską
14. dzielenie słów na sylaby z odkładaniem patyczków ( jeden patyczek odpowiada jednej sylabie);
15. zgadywanie słów podzielonych na sylaby  np. kacz- ka;  faj –ka;  skar-bon-ka;  cu-kier-nia  itp.;
16. wyróżnianie głosek na początku i na końcu wyrazu; dziecko otrzymuje obrazki, które ma dobrać w ten sposób, aby głoska kończąca nazwę pierwszego obrazka, była jednocześnie głoską rozpoczynająca nazwę innego - następnego, np. ul –lis –sklep –pomidor –rak itp.;
17. „słowny łańcuszek” – podawanie przez opiekunów słów na zmianę tak by ostatnia głoska słowa była pierwsza głoską następnego;
18. liczenie głosek w słowach;
19. słuchanie i rozwiązywanie zagadek;
20. powtarzanie za dorosłym ciągów słownych (np. but, bluzka, spodnie, skarpetka);
21. zabawa: jakie słowo było powiedziane dwa razy; dziecko ma za zadanie wymienić słowo, które usłyszało dwa razy (np. okno, oko, drzwi, okno);
22. słuchanie bajek, opowiadań, bajek muzycznych (często powtarzanych) oraz samodzielne opowiadanie i dopowiadanie zakończeń;
23. rozpoznawanie i wyodrębnianie głosek w wyrazach
24. wyodrębnianie głosek na początku, na końcu i w środku wyrazu
25. wyszukiwanie przedmiotów, obrazków rozpoczynających się lub kończących daną głoską.

            Pamięć to nic innego, jak zdolność rejestrowania i ponownego przywoływania wrażeń zmysłowych i informacji. *Pamięć słuchowa* to zdolność do utrwalania i przypominania informacji „usłyszanych”, natomiast *pamięć wzrokowa* – informacji „widzianych”. Szczególnie ważną rolę odgrywa w procesie edukacji, gdyż to właśnie problemy z pamięcią są częstą przyczyną trudności w nauce.

**Wybrane ćwiczenia pozwalające rozwijać pamięć wzrokową:**

1. Pokazywanie dziecku obrazka przez ok 30 sekund, by zapamiętało jak najwięcej szczegółów, schowanie go i zadawanie pytań do niego (sprawdzające ilość zapamiętanych rzeczy
2. Różnego rodzaju gry „memo”
3. Przedstawienie dziecku dwóch prawie identycznych rysunków, w których dziecko ma odnaleźć różnice i zaznaczyć bądź dorysować je
4. „Puzzle” – dziecko przygląda się rysunkowi, który następnie rozcina się na kilka części, miesza je, a dziecko układa go według tego, co zapamiętało.

**Wybrane ćwiczenia rozwijające pamięć słuchową:**

1. Powtarzanie dziecku 10 razy pewnej sekwencji słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA),  
   którą następnie odtwarza dziecko w tej samej kolejności.
2. Opowiadanie dziecku historyjki (z prośbą o uważne przysłuchiwanie się).  Po wysłuchaniu całego opowiadania dziecko odpowiada na pytania do usłyszanej historyjki.
3. Wystukiwanie dziecku pewnego rytmu, który ono następnie powtarza.
4. Wydawanie dźwięków prostymi instrumentami, które dziecko ma za zadanie zidentyfikować i powiedzieć, w jakiej kolejności były odtwarzane.
5. Odtwarzanie nagranych odgłosów zwierząt które dziecko rozpoznaje i mówi, w jakiej kolejności wystąpiły**.**

**ORIENTACJA PRZESTRZENNA**

            Orientacja przestrzenna to umiejętność określania lewej i prawej strony własnego ciała oraz w przestrzeni. To także zdolność określania stosunków między przedmiotami  
oraz orientowania się w schemacie ciała osoby znajdującej się naprzeciwko. Jest ona ściśle związana z percepcją wzrokową, dlatego też dzieci z zaburzeniami w tym zakresie często: mylą litery p-g, d-b, u-n; przestawiają kolejność liter, sylab, cyfr; pomijają linijki lub całe fragmenty czytanego tekstu, niewłaściwie rozplanowują zapis na stronach zeszytu.

**Przykładowe ćwiczenia rozwijające orientację przestrzenną:**

1. dotykanie lewej i prawej strony ciała dziecka z użyciem określeń: lewa, prawa strona
2. odtwarzanie dwu i trójwymiarowych układów przestrzennych na podstawie modeli:  
   z zapałek, klocków, kostek, koralików wg podanego modelu;
3. odtwarzanie z pamięci stosunków przestrzennych, które zachodziły pomiędzy określonymi przedmiotami w czasie ich eksponowania;
4. rysowanie linii pionowych, poziomych po prawej stronie lub lewej narysowanego przedmiotu;
5. rysowanie pod dyktando: rysunek zaczynamy od kolorowej kropki i prowadzimy ołówek np. 3 kratki wyżej, 1 kratkę w lewo itd.
6. rysowanie z zachowaniem kierunku od lewej do prawej;
7. układanie np. kolorowych kółek zgodnie z poleceniami: po lewej stronie linii, po prawej, w dolnej, górnej części nad, pod linią;
8. układanie przedmiotów po prawej lub lewej stronie ciała;
9. układanie różnych przedmiotów np. zabawek, w różnych miejscach w stosunku np. do stołu: po lewej stronie stołu, po prawej, nad, pod, przed, pomiędzy;
10. wskazywanie, które przedmioty znajdują się po prawej, a które po lewej stronie.

**KONCENTRACJA UWAGI**

Koncentracja to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka.

**Przykładowe ćwiczenia rozwijające koncentrację uwagi:**

1. zabawa polegająca na odnajdywaniu w tekście błędów, które mogą przybierać różną postać. Może to być bowiem błędnie napisany wyraz, na przykład *ruża,* ale też może pojawić się w tekście znak typu *#$*.
2. wskazywanie dodatkowego i zbędnego słowa w tekście np. *Tomek bardzo lubi lubi chodzić z mamą na lody*.
3. Przepisywanie lub przerysowywanie liter, cyfr, znaków w sposób symetryczny, aby stanowiły ich lustrzane odbicie.
4. rysowanie przez kalkę, by jak najdokładniej odtworzyć postać lub cały rysunek. Następnym etapem może być dokładne zamalowywanie poszczególnych elementów obrazka bądź może to stanowić odrębne ćwiczenie.
5. Gry typu *scrabble, szachy, bierki* czy nawet żonglowanie piłeczkami
6. Odnajdywanie wyjścia z labiryntu. Trudniejszą wersją jest narysowanie własnego labiryntu, który musi rozwiązać kolega lub rodzic.
7. Zadanie, w którym dziecko z ciągu liter musi odszyfrować wyraz, można stopniować trudność zadania zaczynając od krótkich wyrazów, na przykład otk=kot.

**Bibliografia:**

1. Barańska M., *Wchodzi, wchodzi Stach na dach. 103 wierszyki i zabawy kształcące motorykę, koordynację ruchową i ruchowo-słuchową*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2012.
2. Bogdanowicz M., *Ćwiczenia grafomotoryczne Hany Tymichovej usprawniające technikę rysowania i pisania*, Wyd. Topos, Gdańsk 1991.
3. Froń A., *Trzy kroki do czytania*, Wyd. Zielona Sowa, Kraków 2010.
4. Frostig M. Horne D., *Wzory i obrazki. Program rozwijający percepcję wzrokową*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1986.
5. Hływa R.A., *311 szlaczków i zygzaczków. Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające rękę piszącą*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2014.
6. Małasiewicz A., *Sokoli wzrok. Ćwiczenia dla uczniów młodszych klas szkoły podstawowej z zaburzoną percepcją wzrokową*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2011.
7. Małasiewicz A., *Trenuj wzrok. Ćwiczenia dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej, gimnazjalistów i licealistów z zaburzoną percepcją wzrokową*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2011.
8. Mulart J. Kamińska- Szewczyk D., *Ćwiczenia rewalidacyjne dla klasy 4*, Wyd. Podkowa, Gdańsk 2004.
9. Mulart J. Kamińska- Szewczyk D., *Ćwiczenia rewalidacyjne dla klasy 5*, Wyd. Podkowa, Gdańsk 2008.
10. *Myślę, rozwiązuję i…wiem! Ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne dla uczniów klas 1-3*, oprac. M. Hinz, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2015.
11. *Myślę, rozwiązuję i…wiem! Ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne dla uczniów klas 4-6*, oprac. M. Hinz, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2015.
12. Rutkowska R. Z., *Zestaw ćwiczeń do zajęć korekcyjno- kompensacyjnych dla dzieci w wieku 10-12 lat*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2010.