

Ćwiczenia kształtujące sprawność rąk

i przygotowujące rękę do prawidłowego chwytu narzędzia do pisania.

1. Rodzaje ćwiczeń usprawniających rękę i przygotowujących ją do prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego:

I Ćwiczenia rozmachowe

kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie fal, kół, ósemek, itp.; naśladowanie ruchów pływackich, pływanie na sucho różnymi stylami; zabawy pantomimiczne (np. malowanie kuli od środka, mycie szyby, czyszczenie samochodu, itp. - odgadywanie pokazywanych czynności); naśladowanie lotu ptaków, samolotów; zabawy ze wstążką, chustką - robienie fali, interpretacja muzyki, rysowanie kół oburącz ze wstążką, zabawy z chustą kreatywną; krążenie ramion (do przodu i do tyłu) ręce wyciągnięte w bok na wysokości barków, wyprostowane w łokciach i nadgarstkach (po 5 kółek, małych, średnich i dużych); rysowanie patykiem na piasku, na dużym papierze: lasek, kół, ślimaków, kresek, płotków; kreślenie kredą na tablicy, pędzlem, węglem, na dużych arkuszach (swobodne bazgranie na tablicy, rysowanie linii od brzegu do brzegu, łączenie punktów na dużych formatkach, wodzenie po śladzie koła, ósemki, rysowanie oburącz); zamalowywanie określonej przestrzeni np. pól, kwadratów, dużych rysunków konturowych.

II Ćwiczenia przedramienia

zabawy manipulacyjne, np. konstrukcje wymagające łączenia, spinania, skręcania elementów; ćwiczenia na drążku - chwytanie i przekładanie dłoni; przekładanie z ręki do ręki, z przodu i za plecami (sztafety z podawaniem przyborów); zakręcanie i odkręcanie nakrętek, kranów; otwieranie zamków kluczem.

III Ćwiczenia nadgarstka

krążenie dłoni - wyciągniętych na bok, stykających się, równoległych (młynek);
krążenie dłoni - pięści zaciśnięte;
dociskanie złożonych dłoni do siebie, ręce zgięte w łokciach (policzyć do 3, rozluźnić - powtórzyć x10);
odbijanie piłki, balonika, piłeczki dwiema stronami paletki na zmianę;
pływająca rybka - dłoń ślizga się kantem po stole;
nawijanie sznurka na kłębek, patyk;
owijanie sznurka, skakanki na dłoń przez obroty nadgarstkach;
przesypywanie sypkich materiałów z jednego naczynia do drugiego;
łapanie piłeczki pingpongowej do kubka i ponowne wyrzucanie;
chód "kraba";
opady na ścianę (pompki w pionie);
układanie dłoni w piąstkę i rozprostowywanie (na zmianę).

IV Ćwiczenia manualne

lepienie z plasteliny i modeliny;
wyklejanie rysunków krepinowymi kulkami;
wykonywanie różnego rodzaju wydzieranek z kolorowego papieru, bibuły, gazety;
gra w pchełki, bierki, itp.;
pisanie i rysowanie palcem na piasku i na kaszy;
malowanie farbami, palcem lub watką, malowanie dziesięcioma palcami;
rysowanie różnymi narzędziami: patykiem, mazakiem, flamastrem, węglem, ołówkiem lub kredką;
zamalowywanie kartki liniami pionowymi, poziomymi, kołami, owalami, spiralami, labiryntami;

obrysowywanie klocków, szablonów i różnych figur;
kalkowanie rysunków;
wycinanie po linii;
wyklejanie różnymi materiałami konturu lub szczegółów na obrazkach.

V Ćwiczenia grafomotoryczne

rysowanie po śladzie zgodnie z kierunkiem strzałek;
kolorowanie;
malowanie;

VI Ćwiczenie orientacji na kartce

rysowanie wzorów na kartce w kratkę (odwzorowywanie w pomniejszonej, powiększonej lub rzeczywistej skali), kalkowanie, rysowanie po śladzie;
dorysowywanie elementów w określonych miejscach kartki (np. dziecko wykonuje rysunek na kartce z bloku zgodnie z podaną instrukcją: Narysuj domek na środku kartki; w lewym górnym rogu narysuj słońce, a w prawym górnym rogu - dwie chmury itd.)

2. Pozycje, w których należy wykonywać ćwiczenia grafomotoryczne.

Wskazane jest, aby ćwiczenia grafomotoryczne (inaczej niż pisanie) były wykonywane w 4 różnych pozycjach, dzięki czemu dziecko nie będzie się męczyć, a to znacznie usprawni czynność rysowania i pisania.

- a) Dziecko siedzi przy stoliku lub biurku, na którym leży kartka. Wykonuje ćwiczenia wiodącą ręką, którą opiera przedramieniem o blat. Pozycja ta powoduje rozluźnienie napięcia mięśniowego w nadgarstku.
- b) Dziecko siedzi na kolanach osoby dorosłej, jego łokieć ma wtedy swobodę ruchu, pracuje w obciążeniu.
- c) Dziecko rysuje stojąc, i ma kartkę umieszczoną w płaszczyźnie pionowej na wysokości brody, dochodzi wówczas do znacznego rozluźnienia napięcia mięśniowego w uniesionej ręce. Ta pozycja jest bardzo ważna, zwłaszcza gdy dziecko ma tendencję do bardzo mocnego naciskania na kartkę i ściskania narzędzia pisarskiego.
- d) Dziecko stoi przy stole, na którym leży kartka. W opuszczonej ręce słabnie napięcie mięśniowe, zwłaszcza w stawie barkowym.

3. Prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego oraz prawidłowa postawa ciała podczas pisania.

Należy pamiętać o wyrobieniu nawyku prawidłowego trzymania narzędzia pisarskiego przez dziecko i przyjmowania właściwej pozycji. Na początku nauki pisania wskazane jest pisanie ołówkiem. Oto kilka wskazówek:

- a) Dziecko powinno trzymać ołówek bez nadmiernego nacisku w trzech palcach: pomiędzy kciukiem a palcem środkowym (na którym leży ołówek) i lekko zgiętym palcem wskazującym, około 2-3 cm od czubka ołówka. Inne sposoby trzymania narzędzia pisarskiego, np. pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym, "w garści", z palcem środkowym na ołówku, są niewłaściwe.
- b) Zeszyt powinien być ułożony lekko ukośnie (dla dzieci praworęcznych - nachylony w lewą stronę, dla dzieci leworęcznych - w prawą stronę) i nieco przesunięty od osi ciała dziecka - na prawo dla praworęcznych i na lewo dla leworęcznych. Dziecko leworęczne musi siedzieć tak, aby ręka, którą pisze, znajdowała się po zewnętrznej stronie stolika. Korzystne jest także - w przypadku dzieci leworęcznych - pisanie na lekko pochylonym pulpicie.
- c) Dziecko, siedząc, powinno mieć stopy na podłodze, a przedramiona oparte o stolik, plecy wyprostowane, głowa i górna część tułowia nie mogą odchyłać się od pionowej osi ciała; tułów powinien być odsunięty od stolika, aby ręka miała zapewnioną swobodę ruchów. Światło musi padać

ze strony przeciwnej do ręki, którą dziecko pisze, lub z punktu środkowego.

d) Zwykły długopis nie jest dobrym narzędziem w początkowej nauce pisania. Można posłużyć się cienkopisem ze ściętą końcówką lub grubym długopisem z gumową profilowaną nasadką, ułatwiającą pisanie i stabilizującą uchwyt narzędzia. Najbardziej odpowiedni byłby ołówek zbudowany podobnie jak opisany długopis, ewentualnie może to być zwykły ołówek - nie ślizga się po papierze, pozwala na szybkie poprawki, korzystnie wpływa na estetykę pisma. Błędnie napisane wyrazy lub litery nie kodują się w umyśle dziecka, gdyż można je natychmiast zetrzeć.

e) Pisanie lewą ręką przysparza uczniom wielu problemów. Prawa ręka podczas pisania "pociąga" za sobą długopis, co ułatwia tę czynność. Lewa ręka natomiast "popycha" narzędzie do pisania. Kierunek pisania od lewej do prawej i sposób łączenia liter są wygodniejsze dla dzieci praworęcznych. Dzieci leworęczne układają często rękę nieprawidłowo, naśladując dzieci praworęczne - w ten sposób zasłaniają i zamazują napisany tekst. Prowadzi to do utrwalenia błędnych nawyków, zmęczenia, bólu, wolnego tempa pisania, niskiego poziomu graficznego, a w konsekwencji - do wtórnych trudności i zaburzeń emocjonalnych. Dzieci leworęczne mają często mniejszą sprawność manualną, dlatego niezbędne jest wczesne usprawnianie ręki, a także stałe kontrolowanie i korygowanie nauki pisania.

4. Przykładowe pomoce edukacyjne:

kredki, ołówki trójkątne, nakładki na długopisy i ołówki, trójkątne długopisy;
"sznurkowe wyszywanki" (tekturowych, plastikowych);
układanki;
koraliki do segregowania, nawlekania na sznurek;
książeczki edukacyjne z ćwiczeniami grafomotorycznymi (tj. szlaczki)

Opracowała:

Małgorzata Cichosz-Sadecka