***Wspomaganie pisania przez ćwiczenia grafomotoryczne***

Umiejętności grafomotoryczne należą do najbardziej złożonych sprawności ruchowych rąk. Osiągnięcie danej sprawności motorycznej zależy od dojrzałości i doświadczeń zdobywanych od pierwszych dni życia. Dzieci, które uczestniczą w licznych zajęciach ruchowych, eksplorują świat „na sobie”, z reguły wcześniej osiągają dobrą sprawność ruchową.

I. Stopień sprawności ruchowej to: bieganie, skakanie, wspinanie się, pokonywanie przeszkód, rzuty i chwyty piłką, jazda na rowerze.

II. Stopień to: sprawność manualna dnia codziennego np. zapinanie guzików, suwaków, rzep, wiązanie butów, i używanie sztućców itp.

III. Stopień to: grafomotoryka, a więc rysowanie, pisanie, wyklejanie, wypełnianie konturów.

IV. Stopień to: prawidłowe opanowanie technik szkolnych.

Te IV stopnie sprawności ruchowych opisuje sekwencyjność rozwoju ruchowego każdego dziecka.

Zasada rozwoju sprawności grafomotorycznych odbywa się w kierunku od centrum ciała ku obwodowi. Tak więc części ciała położone bardziej centralnie bardziej podlegają naszej kontroli, niż te oddalone od osi centralnej. Tym samym, aby dziecko mogło opanować techniki pisarskie musi przede wszystkim mieć dobrą stabilizację tułowia oraz szyi, która umożliwia przyjęcie prawidłowej postawy przy biurku.

Dlatego tak ważne jest, jaką postawę przyjmuje uczeń, czy ma stopy oparte na podłodze, czy siedzi prosto z łokciami równo położonymi na blacie, czy plecy są w położeniu pionowym ?

**Drodzy Rodzice,** rozwijajcie u swoich dzieci od najmłodszych lat te sprawności, które w przyszłości ułatwią im opanować umiejętności szkolne. Niech skaczą, biegają, wspinają się, kolorują, malują dłońmi i palcami, jeżdżą na rowerze, nawlekają koraliki, przyszywają guziki.

Polecam następujące zabawy:

1. Pajączek- poruszanie się w podporze przodem w oparciu na dłoniach i stopach,

2. Skoki zajączka- skoki do przodu z wyraźnym akcentem na podpór na dłoniach,

3. Mostek- przetaczanie piłki pod tułowiem w podporze przodem,

4. Taczka na piłce- podpór przodem z nogami na wysokości ud opartymi na dość dużej piłce z kolcami,

5. Toczenie piłek jednorącz do celu,

6. Zabawy szarfą,

7. Krążenie skakanką w parze,

8. Odbijanie balona jednorącz,

9. Rolowanie materiału,

10. Wkładanie pojemników jeden w drugi,

11. Zgniatanie papieru (gazety) w kulki, a następnie wyprasowanie go dłonią,

12. Przelewanie wody z butelki do butelki,

13. Cięcie różnej grubości i faktury kartonów, folii,

14. Zwijanie wełny na kłębuszek, itp.

Dobra sprawność ręki wiąże się nierozerwalnie ze sprawnością tułowia i obręczy kończyny górnej. Wielogodzinne usprawnianie ręki poprzez pracę przy biurku, nie usprawni ręki, jeżeli nie poprawimy sprawności tułowia.

Tak więc zapraszam do codziennych zabaw i ćwiczeń ze swoimi dziećmi.

*M. Kacprzak*