

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ I GRAFOMOTORYCZNĄ DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

1. Ćwiczenia rozmachowe, których celem jest rozluźnienie napięcia mięśni ramienia i przedramienia:

- zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn ruchami poziomymi, pionowymi z zachowaniem kierunku od strony lewej do prawej, z góry na dół,
- zamalowywanie kół i form kolistych okrężnymi ruchami ręki,
- zamalowywanie konturów rysunków o dużym formacie,
- malowanie kształtów łukowatych po śladzie.

2. Ćwiczenia płynnych i postępujących ruchów pisarskich (dla dzieci 6-letnich):

- obrysowywanie szablonów,
- rysowanie szlaczków,
- łączenie punktów linią ciągłą,
- kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną,
- Kreskowanie - wypełnianie konturów za pomocą równoległych kresek poziomych lub pionowych z zachowaniem kierunków od lewej do prawej i od góry do dołu.

3. Ćwiczenia manualne:

- montowanie konstrukcji z gotowych elementów (klocki, krążki itp.),
- układanki płaskie z zachowaniem stopnia trudności (na wzorze, bez wzoru, według wzoru),
- modelowanie w plastelinie (lub podobnym materiale) zaczynając od form prostych typu wałeczki do form bardziej złożonych,
- wydzieranki-naklejanki.

4. Ćwiczenia palców i dłoni:

- stukanie, krążenie palcem, palcami,
- składanie i rozkładanie palców,
- wymachy i krążenie dłońmi.

5. Ćwiczenia chwytu pisarskiego poprzez:

- przypinanie do sznura i do brzegu metalowego pudełka klamerek od bielizny,
- przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą szczypiec o różnym stopniu sprężystości, na przykład szczypiec do kostek lodu, cukru,
- używanie trójkątnych nasadek na kredki,
- posługiwanie się trójkątnymi kredkami i ołówkami,
- używanie maty antypoślizgowej w celu stabilizacji na blacie stolika kartki i zeszytu.

6. Zwracanie uwagi na właściwy kierunek rysowania linii - od góry do dołu i od lewej do prawej, koła w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara.

mgr Aneta Sawicka
pedagog poradni