

Grafomotoryka

W klasie pierwszej szkoły podstawowej dziecko rozpoczyna właściwą naukę pisania. Jest to jedna z czynności, którą ma ono opanować w pierwszych latach nauki. Jest ona jednak niezwykle trudna i wymaga od dziecka wielu umiejętności takich jak: szybkość, precyzja ruchów, koordynacja wzrokowo - ruchowa i koordynacja całego ciała. Dlatego też, w procesie kształcenia tej umiejętności, ważne jest podniesienie poziomu czynności, bliskiej dziecku – czyli czynności rysowania. Dokonujemy tego przez zastosowanie różnych ćwiczeń grafomotorycznych, np. czynności manualnych i ćwiczeń graficznych.

Poprzez stosowanie ćwiczeń grafomotorycznych m.in.:

- usprawniamy technikę rysowania i pisania,
- poprawiamy poziom graficzny rysunku i pisma,
- usprawniamy umiejętność prawidłowego posługiwania się narzędziami piszącymi,
- korygujemy nieprawidłowe nawyki ruchowe,
- rozwijamy koordynację wzrokowo-ruchową i motorykę ręki,
- doskonalimy umiejętność wykonywania zadań zgodnie z poleceniem osoby dorosłej,
- doskonalimy umiejętność prawidłowego nazywania przedmiotów przedstawionych na rysunkach,
- doskonalimy umiejętność wypowiadania się na temat rysunków,
- doskonalimy orientację przestrzenną i orientację w schemacie własnego ciała,
- stymulujemy ogólny rozwój,
- wyrabiamy motywację do nauki,
- rozbudzamy zainteresowania dziecka.

Przykłady ćwiczeń grafomotorycznych:

- konstruowanie i budowanie z klocków, z patyczków, z drucików,
- układanie puzzli,
- majsterkowanie (przybijanie, sklejanie, zszywanie),
- nawlekanie koralików - usprawnianie ruchu pęsetkowego,
- wciskanie przedmiotów w otworki,
- gra w bierki, w pchełki,
- gra w ringo, w kręgle, dwa ognie, koszykówkę, badmintona, piłkę nożną,
- składanie papieru techniką origami,
- wydzieranie z papieru,
- wycinanie nożyczkami,
- stemplowanie,
- lepienie zwierząt, ludzików, wałeczków, kulek, liter, cyfr z plasteliny, gliny, modeliny, ciasta, śniegu, mokrego piasku,
- malowanie farbami na powierzchniach o różnej wielkości - palcami i pędzlem,
- kalkowanie rysunków,
- rysowanie kredkami, ołówkiem, kredą, węglem rysunkowym,

- rysowanie patykiem na piasku, na dużym papierze, na tablicy: lasek, ślimaków, kół, płotków, fal, kresiek, pętelek, ósemek,
- kolorowanie obrazków - zamalowywanie w określony sposób (kreski poziome, pionowe, okrężne) form graficznych ograniczonych konturami, których nie wolno przekraczać,
- obrysowywanie przedmiotów np. własnej dłoni, stopy,
- rysowanie z użyciem szablonów, np. figur geometrycznych, odwzorowywanie rysunków – przerysowywanie przedmiotów, zgodnie ze schematem lub wzorem,
- rysowanie po śladach - śladem rysunku może być szkic w postaci ponumerowanych kropek albo drobne kreski tworzące kontur rysunku,
- rysowanie szlaczków lub kontynuowanie rozpoczętych linii,
- ćwiczenia w liniaturze,
- dyktanda graficzne,
- „malowanki - niespodzianki” pod nieobecność dziecka rysuje się coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę,
- rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów np. drzewo, dom, serce,
- zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie,
- pływanie „na sucho” - wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu różnymi stylami,
- krążenie ramionami (do przodu i do tyłu),
- mocne zaciskanie dłoni - wzmacnia chwyt, poprawia napięcie mięśniowe,
- krążenia dłoni: wyciągniętych w bok, stykających się, ułożonych równolegle (młynec),
- wymachy dłoni (pożegnanie, odganianie muchy itp.),
- robienie kul z makulatury, rzucanie kulami do celu,
- ściskanie w dłoni kulek z gazet, piłeczek różnej wielkości i twardości, przedmiotów o różnej fakturze i twardości,
- nawijanie włóczki, sznurka na kłębki,
- wyciskanie gąbki w ciepłej wodzie,
- przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliźnianych raz jedną raz drugą ręką, np. na brzegu zeszytu,
- „prowadzenie” koralików po labiryncie z drutu (kształt labiryntu należy zmieniać),
- szycie w kartonie, po śladzie,
- przyszywanie guzików,
- przewlekanie sznurowadeł,
- „ukłony palców” - nakładamy na kolejne palce, np. włóczkowe pacynki, palec z pacynką „kłania się” i prostuje kilka razy,

- spacerowanie palcami po stole - w różnych ich zestawieniach np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały,
- naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie,
- odtwarzanie rytmu deszczu,
- układanie, wyginanie liter, cyfr z drutu, sznurka, drobnych przedmiotów,
- pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków,
- pisanie ciągu liter bez odrywania ręki,
- labirynty,
- odtwarzanie zaprezentowanych wzorów z pamięci,
- chodzenie po narysowanej linii,
- chodzenie po krawężniku,
- pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami,
- ruchy naprzemienne np. dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
- „Leniwa ósemka”,
- zwroty w określonym kierunku - w prawo, w lewo, w tył,
- „dyktanda” ruchowe np. chodzenie z zamkniętymi oczami zgodnie z poleceniami prowadzącego,
- rzucanie i łapanie piłki, woreczka, kozłowanie,
- przerzucanie piłek, woreczków z ręki prawej do lewej, podrzucanie raz prawą raz lewą ręką,
- rzucanie woreczka (piłki) prawą ręką pod lewym kolanem i lewą ręką pod prawym,
- rzucanie przedmiotów do celu,
- rzucanie na odległość,
- toczenie piłki do celu,
- zabawy ze skakanką, gra w gumę,
- pokonywanie toru przeszkód,
- jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach itp.
- nazywanie części ciała,
- orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą itp.,
- orientacja w przestrzeni: idź 2 kroki do przodu, do tyłu, na lewo, w prawo,
- wodzenie palcem po liniach wyciętych z papieru ściernego,
- układanie wyciętej litery w różnych pozycjach,

- wyszukiwanie w tekście liter,
- segregowanie obrazków z daną literą,
- kojarzenie kształtu litery z nazwą obrazka,
- pisanie litery z komentarzem (piszę d jak dom),
- pisanie mylonej litery przez dorosłego dziecku na plecach palcem.

Zadaniem ćwiczeń grafomotorycznych jest pomoc dziecku w osiągnięciu gotowości do nauki pisania. Służą one także korygowaniu nieprawidłowej techniki rysowania. Ważną funkcję w tym procesie ma do spełnienia nie tylko nauczyciel, lecz przede wszystkim rodzice dziecka. To oni, jako pierwsi nauczyciele, powinni zachęcać do wykonywania różnorodnych ćwiczeń, mających na celu rozwijanie sprawności grafomotorycznej, poprzez stymulowanie wielozmysłowe. Odgrywa to istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu dziecka. Jednocześnie wpływa to na wzmacnianie więzi rodzica z dzieckiem, którą możemy pogłębiać poprzez zastosowanie wyżej przedstawionych ćwiczeń. Przed nami jesień i wachlarz możliwości, jakie daje ta pora roku. Wkrótce też nadejdą długie zimowe wieczory, więc może warto, z myślą o dziecku, zrezygnować z „cudów techniki” i powrócić do starych zapomnianych gier i zabaw, zwykłych domowych czynności, by dać mu możliwość łagodnego i sprawnego wejścia, poprzez zabawę, w świat nauki, by mogło pomimo wielu trudności osiągnąć sukces.

Joanna Gietek

Literatura:

1. M. Bogdanowicz „Ćwiczenia grafomotoryczne H.Tymichowej usprawniające technikę rysowania i pisania”,
2. E. Gawęł „Ćwiczenia grafomotoryczne”,
3. A. Dzierżanka-Wyszyńska „Rozwój psychomotoryki małego dziecka”,
4. Z. Handzel „Dyktanda graficzne”,
5. M. Dmochowska „Droga dziecka do nauki pisania”. „Analiza procesu odwzorowywania graficznego”,
6. Z. Słobodzian „Zanim dziecko rozpocznie naukę w szkole”.