

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ DUŻA

Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie własnego ciała

- zabawa przed lustrem: wskazywanie i nazywanie części ciała
- rozpoznawanie części ciała w sytuacjach codziennych, np. podaj dłoń, przywitajmy się dzisiaj łokciami, kolanami itp.
- ćwiczenia ruchowe z użyciem określeń przyimkowych (na, pod, za, obok itp.) np.
- kładziemy ręce na głowie, ramionach
- wyciągamy ręce przed siebie
- chowamy ręce za siebie
- rzucanie piłki/woreczków i nazywanie kierunku: góra, dół, przód, tył, bok
- zabawy muzyczno – ruchowe z określaniem kierunków np. „Stonoga”, „Pingwin”, itp.
- zabawy w chowanego/kierunkowe – dziecko ma odszukać schowany przedmiot – szuka kierowany poleceniami: „idź dwa kroki do przodu, jeden krok w prawo, teraz w przód... itp.”

Ćwiczenia rozmachowe rozluźniające napięcie mięśni ramion i przedramienia

- różne wymachy, podnoszenia, opuszczania rąk, zataczanie kół małych/dużych, w różnych kierunkach
- zabawy ze wstążkami
- kreślenie w powietrzu/na płaszczyźnie dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie fal, kół, ósemek, itp.
- zamalowywanie dowolnej/określonej przestrzeni dużych płaszczyzn farbami, kredkami, węglem, itp.

Ćwiczenia równowagi

- chodzenie z wysokim unoszeniem kolan (chód bociani, idziemy po wysokiej trawie)
- chodzenie po wyznaczonej linii na podłodze
- przejście po kładce, ławeczce z pomocą prowadzącego i bez pomocy z przedmiotem lub bez
- skakanie obunóż
- stanie na jednej nodze „bocian”

Ćwiczenia koordynacji całego ciała

- ćwiczenia wyprostne
- siad skrzyżny z wyprostowanymi plecami
- stanie przy ścianie z plecami opartymi o nią
- chód wyprostny w woreczkiem na głowie
- pokonywanie torów przeszkód ustawionych z różnorodnych sprzętów i przyborów (w marszu, w biegu, swobodnie i na czas)
- zabawy bieżne – biegi do celu, biegi z rekwizytem, biegi slalomem, cwał w różnych kierunkach (w prawą, w lewą stronę, do przodu, do tyłu, po linii koła, z wymijaniem)
- podskoki obunóż i na jednej nodze
- biegi do celu z wykonywaniem różnych czynności (np. coś przełożyć, przenieść na łyżce – raketce) itp.
- zabawy na czworakach
- zabawy z piłką: odbijanie, rzucanie, chwywanie, podrzucanie, kopanie, turlanie

- skłony, skręty w różnych pozycjach (w siadzie, w staniu) i w różnych kierunkach (w przód, w tył, w prawo, w lewo) z wykorzystaniem różnych przedmiotów np. piłki, woreczki, klocki
- zabawy i gry zręcznościowe w sali np.:
- rzucanie woreczków do celu (jedną ręką, oburącz, rzut górą, dołem, znad głowy)
- toczenie piłek

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ MAŁĄ

Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:

- ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych,
- rysowanie na papierze jedną ręką lub obiema rękami,
- zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą lub oklejanie kartki plasteliną,
- lepienie z gliny lub plasteliny,
- marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami,
- przewlekanie nitki przez dziurki w tekturze,
- ugniatanie jedną ręką kul z gazety, bibuły,
- składanie papieru (np. samolotów, okręcików),
- ugniatanie miękkiego drutu,
- naśladowanie ruchów gry na pianinie, skrzypcach, flecie,
- kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie geometrycznym i literopodobnym,
- pisanie na klawiaturze komputera,
- wycinanie, wydzieranie z papieru,
- nawlekanie koralików, makaronu na sznurek,
- malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni,
- stempowanie pieczętkami z ziemniaka, gumowymi, drewnianymi,
- malowanie placami, pędzlem, watą, gąbką: linii pionowych, poziomych, falistych, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych,
- obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru, np. wzorów z zestawu ćwiczeń grafomotorycznych według Hany Tymichovej.

Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo-ruchową:

- dorysowywanie brakujących elementów,
- rysowanie linii przez łączenie punktów,
- rysowanie pod dyktando,
- rysowanie linii wewnątrz labiryntów,
- zamalowywanie małych przestrzeni, np. figur na obrazku lub różnych kształtów na płaskich figurkach z gipsu,
- rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętlikowych, półkolistych, kolistych,
- kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem i rysowanie różnymi technikami graficznymi linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych i figur geometrycznych. Rozpoczynamy ćwiczenie od dużych, zamaszystych ruchów w powietrzu lub nad kartką, następnie przechodzimy do rysowania na dużych powierzchniach papieru, potem dopiero na tabliczkach i kartkach; rysowanie w liniaturze to ostatni etap ćwiczeń poprzedzających pisanie.

Ćwiczenie płynnych ruchów pisarskich:

- tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i kratkach,

- pogrubianie słabo zaznaczonego konturu,
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru,
- obrysowywanie szablonów,
- obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter,
- kreślenie szlaczków.

Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania (automatyzacja ruchów):

- kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu: linie pionowe – od góry ku dołowi, linie poziome – od lewej do prawej,
- rysowanie kół przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (podobnie, jak zapisujemy literę „C”),
- zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów,
- zaznaczanie kolorowego marginesu z lewej strony w zeszyte lub w lewym górnym rogu kartki – rysowanie słoneczka, które wskazuje drogę (zaczynamy od słoneczka, czyli od lewej strony),
- wykorzystywanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania określonego kierunku (np. „Dyktanda graficzne” Z. Handzel).