ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE

Opracowała ANNA WYDMUCH (na podst. E. Waszkiewicz i J. Jastrząb)

**Ćwiczenia rozmachowe (rozluźniające napięcie mięśni ramienia i przedramienia):**

* Kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów, taniec ze wstążką, z chusteczkami; krążenia ramion, skakanie przez skakankę.
* Zamalowywanie dużych płaszczyzn papieru farbami, kredą, węglem.
* Zamalowywanie określonej przestrzeni ograniczonej konturem.
* Pogrubianie konturów dużych form geometrycznych i rysunków.
* Malowanie dużych form kolistych.

**Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające mięśnie dłoni i drobne mięśnie palców:**

**(warto je łączyć z ćwiczeniami manualnymi)**

* Zamalowywanie małych przestrzeni kredkami,
* Kreskowanie – wypełnianie rozmaitych konturów małymi kreseczkami stawianymi pod różnym kątem.
* Wypełnianie różnych konturów linią ciągłą w kształcie spirali, kłębuszków itp.
* Kopiowanie rysunków – wodzenie ołówkiem lub kredką po wzorze.
* Prowadzenie linii między dwiema innymi liniami prostymi, łamanymi, krzywymi (labirynty, wzory kropkowane).
* Samodzielne kreślenie form kolistych, falistych, łamanych i prostych.

**Ćwiczenia płynnych, rytmicznych i ciągłych ruchów pisarskich:**

* Obrysowywanie szablonów – od wewnątrz i od zewnątrz (co wymaga umiejętności swobodnego posługiwania się narzędziem pisarskim i panowania nad nim, a także kontroli drugiej ręki przytrzymującej szablon).
* Rysowanie szlaczków w szerszej liniaturze, a potem odpowiadającej liniaturze zeszytu:
* pogłębianie konturu, czyli wodzenie pisakami, kredkami lub ołówkiem po gotowym wzorze;
* dokończenie zaczętego wzoru (np. po wykropkowanym śladzie lub samodzielne);
* odwzorowywanie szlaczków wg demonstrowanych wzorów;
* samodzielne rysowanie różnych wzorów.
  + Łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą.

**UWAGA**

**Podczas wykonywania ćwiczeń grafomotorycznych bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na poprawny chwyt przyboru pisarskiego oraz właściwą postawę całego ciała.**

ĆWICZENIA MANUALNE

Opracowała ANNA WYDMUCH (na podst. E. Waszkiewicz i J. Jastrząb oraz K. Sowy)

**Mają na celu kształcenie małych ruchów ręki, nadgarstka, dłoni i palców, usprawnienie koordynacji ruchów rąk, kontroli nad własnymi ruchami, rozluźnianie i uelastycznianie zbyt silnych napięć mięśniowych, zlikwidowanie sztywnych ruchów, uzyskanie ruchów celowych.**

**Czynności samoobsługowe:**

* Mycie rąk, wyciskanie gąbki, wyżymanie prania.
* Sznurowanie butów, wiązanie kokardek.
* Zapinanie guzików.
* Zakręcanie i odkręcanie kranów, nakrętek butelek, śrubek.
* Posługiwanie się łyżką, widelcem i nożem.
* Zaplatanie warkoczyków.
* Nawijanie wełny, sznurka na motek.

**Ćwiczenia manualne:**

* Ćwiczenia sprawnych ruchów palców i rozluźnianie napięcie mięśniowe, np. naśladowanie gry na pianinie, pisania na maszynie, stukanie kropli deszczu, strząsanie wody z palców, zaciskanie i rozluźnianie dłoni, zgniatanie gazety w kulę jedną ręką.
* Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki.
* Wkładanie drobnych elementów do otworów
* Rozplątywanie sznureczków.
* Montowanie konstrukcji z gotowych elementów (klocków, krążków, patyczków itp.)
* Zabawy konstrukcyjne: łączenie elementów poprzez skręcanie śrubek, przybijanki.
* Zbieranie drobnych elementów dwoma palcami jak pęsetą (np. koralików), a także przenoszenie drobnych przedmiotów przy pomocy szczypiec.
* Modelowanie w plastelinie, modelinie czy glinie, zaczynając od prostych form, jak kulki czy wałeczki, miseczki, do bardziej skomplikowanych form.
* Zwijanie sznureczka, przesuwanie go w palcach w górę, w dół.
* Szycie ściegiem fastrygowym. Haftowanie.
* Rozdzieranie i rozcinanie papieru, wycinanie różnych wzorów.
* Gry takie jak: bierki, pchełki.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE FUNKCJE SŁUCHOWE

Opracowała ANNA WYDMUCH (na podst. E. Waszkiewicz i J. Jastrząb)

## Kształcenie wrażliwości słuchowej

* Rozpoznawanie głosów z otoczenia.
* Rozpoznawanie i odtwarzanie tego samego dźwięku (co upadło ? czym uderzono ?)
* Ćwiczenia na różnicowanie wysokości dźwięków, długości trwania dźwięków, natężenia dźwięków.
* Odtwarzanie podanego rytmu (np. przez wyklaskiwanie, stukanie ołówkiem, pałeczką na bębenku).
* Rozpoznawanie układu przestrzennego odpowiadającego wystukanemu rytmowi lub tworzenie układu przestrzennego (np. kropek, kresek) do danego rytmu.
* Powtarzanie melodii.

## Różnicowanie dźwięków mowy ludzkiej

* Różnicowanie słuchem zdania – wyodrębnianie z wypowiedzi ustnej zdań (długich i krótkich).
* Wyodrębnianie wyrazów w zdaniu (określanie ich liczby). Układanie zdań o podanej liczbie wyrazów.
* Dzielenie wyrazów na sylaby (z klaskaniem i bez).
* Liczenie sylab w wyrazie.
* Tworzenie wyrazów rozpoczynających się od podanej sylaby (np. mo-tor, mo-tyl, mo-da).
* Rozpoznawanie ostatniej sylaby w wyrazie.
* Składanie sylab w wyraz (synteza sylabowa).
* Rozpoznawanie pierwszej głoski w wyrazie.
* Dobieranie obrazków, których nazwy zaczynają się na daną głoskę.
* Wymyślanie wyrazów na podaną głoskę.
* Reagowanie np. klaskaniem na wybraną głoskę (klaśnij, gdy w wyrazie usłyszysz „a”).
* Określanie głosek na końcu wyrazu (co słyszysz na końcu wyrazu). Dobieranie par obrazków, których nazwy kończą się na tę samą głoskę.
* Dzielenie wyrazu na głoski (analiza słuchowa krótkich, a potem coraz dłuższych wyrazów).
* Przekształcanie wyrazów przez zmianę głoski (rak – mak).
* Składanie głosek w wyraz (synteza fonemowa).
* Szukanie rymu do wyrazu.
* Różnicowanie słów podobnie brzmiących (np. domek - Tomek, pąk – bąk, koza – kosa).
* Rozpoznawanie powtarzającej się sylaby lub głoski w wyrazie.

## Utrwalanie pamięciowych mechanizmów mowy

* Nauka wierszy, piosenek, dni tygodnia, pór roku, miesięcy.
* Powtarzanie krótkich i długich zdań.
* Nauka tabliczki mnożenia.
* Rymowanki.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE FUNKCJE WZROKOWE

Opracowała ANNA WYDMUCH (na podst. E. Waszkiewicz i J. Jastrząb)

**Wykonując niżej podane rozmaite zadania, dzieci wdrażają się do ćwiczeń w różnicowaniu poprzez wnikliwą obserwację, porównują, wyodrębniają różnice i podobieństwa, dostrzegają istotne cechy i szczegóły spostrzeganych przedmiotów. Uczą się też koncentrować uwagę.**

**W trakcie działania wypowiadają się nazywając przedmioty, klasyfikując je, tworząc pojęcia albo dłuższą treść.**

Ćwiczenia spostrzegania wzrokowego

* Opowiadanie o obrazku obserwowanym przez dłuższy czas albo tylko przez chwilę
* Dobieranie par jednakowych obrazków (odsłoniętych lub tak jak w grach typu „super pamięć”).
* Wyszukiwanie ukrytych szczegółów, różnic między parami obrazków.
* Dobieranie części obrazka do całości.
* Układanie obrazków z części (pocięte pocztówki, klocki, puzzle):
* układanie wg wzoru,
* w oparciu o zapamiętany wzór,
* bez wzoru.
* Uzupełnianie brakujących elementów w obrazkach, rysunkach.
* Zabawa w dostrzeganie różnic jakie zaszły w otoczeniu (np. w pokoju, na stole itp.)
* Gry oparte na spostrzeganiu wzrokowym: domina, loteryjki obrazkowe, karty, tangram.

Ćwiczenia spostrzegania na materiale abstrakcyjnym

* Wyszukiwanie podobnych kształtów.
* Rozpoznawanie i nazywanie figur geometrycznych.
* Dobieranie jednakowych par figur (tej samej i różnej wielkości).
* Różnicowanie i układanie figur geometrycznych wg określonej jednej lub kilku cech (kolor wielkość, kształt, położenie) – tworzenie zbiorów.
* Tworzenie kompozycji w formie wzorków, szlaczków, układanek mozaikowych (wg wzoru i z pamięci).
* Uzupełnianie rytmicznych układów figur brakującymi elementami.
* Różnicowanie kształtów literopodobnych (szukanie takich samych abstrakcyjnych kształtów w rozsypance).