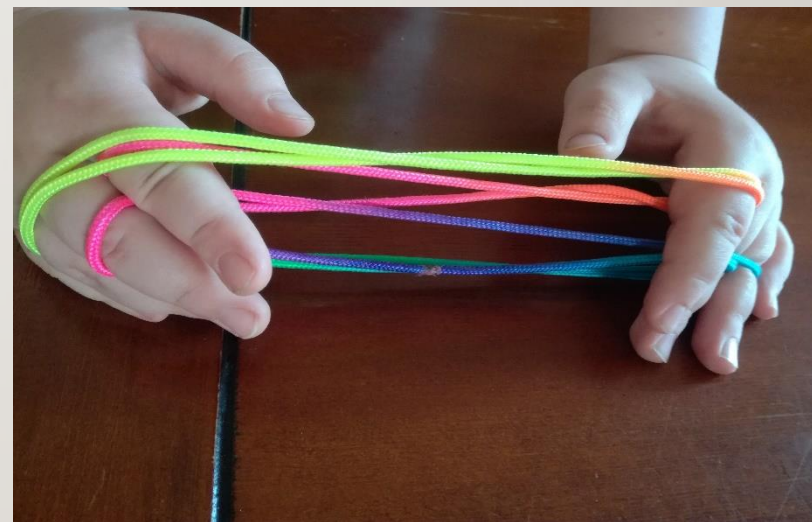


Rozwój sprawności manualnej i grafomotorycznej

- domowe inspiracje





Motoryka mała – (motoryka rąk) sprawność ruchowa rąk w zakresie szybkości ruchów, ich precyzji; czynności manualne niezbędne są podczas samoobsługi, rysowania, pisania.

rysowanie, lepienie z plasteliny, chwytanie przedmiotów, zawiązywanie butów, zapinanie guzików, pisanie - rozwój manualny, rozwój chwytu

Aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że **priorytetem jest motoryka duża**, czyli rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej, aby później przejść do rozwoju motoryki małej. Nie możemy zatem wymagać od dziecka, które nie potrafi przejść po wąskiej kładce lub złapać piłki, aby zgrabnym ruchem narysowało szlaczek lub napisało swoje imię.



Motoryka duża – sprawność ruchowa całego ciała (w tym np. zdolność utrzymywania równowagi ciała, koordynacja ruchów kończyn podczas chodzenia, biegania, skakania, jeżdżenia na takich pojazdach jak hulajnoga, rower).

bieganie, skakanie, pokonywanie przeszkód, gra w klasy, gra w piłkę, zabawy równoważne, w których ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa, związane z rzutem, celowaniem



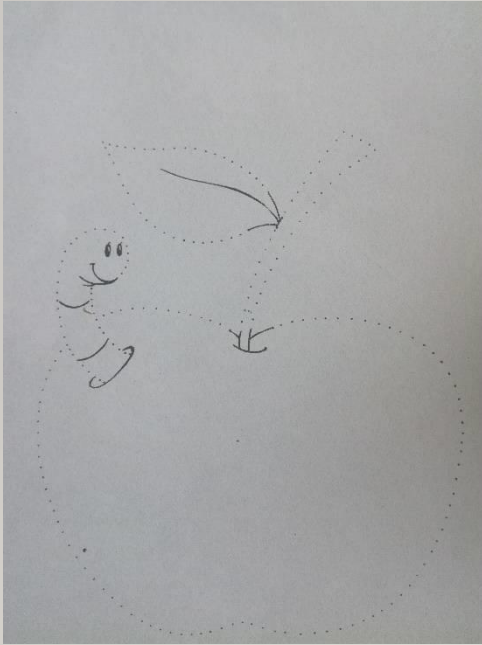
Grafomotoryka inaczej nazywana lokomocją małą to prawidłowa sprawność manualna rąk przejawiająca się właściwym tempem wykonywanych czynności i właściwą precyzją ruchów dłoni i palców.

umiejętność pisania i rysowania

Propozycja zabaw oraz ćwiczeń usprawniających
motorykę małą i grafomotorykę

Domowe sposoby na dobrą zabawę...

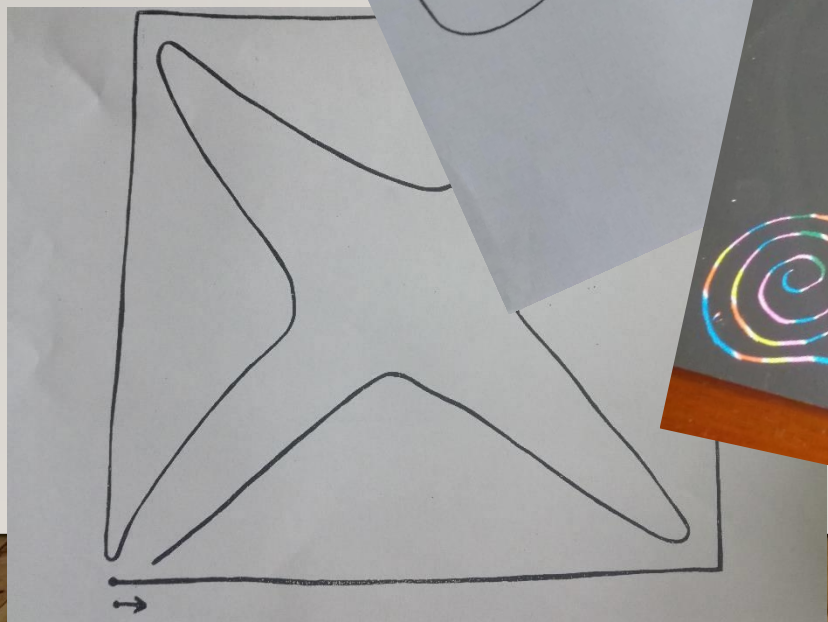




Ćwiczenia manualne

- rozluźnianie napięcia mięśniowego rąk
- rysowanie po wzorze
- kopiowanie
- kalkowanie
- zamalowywanie
- rysowanie od szablonów







Ćwiczenia manualne cd.

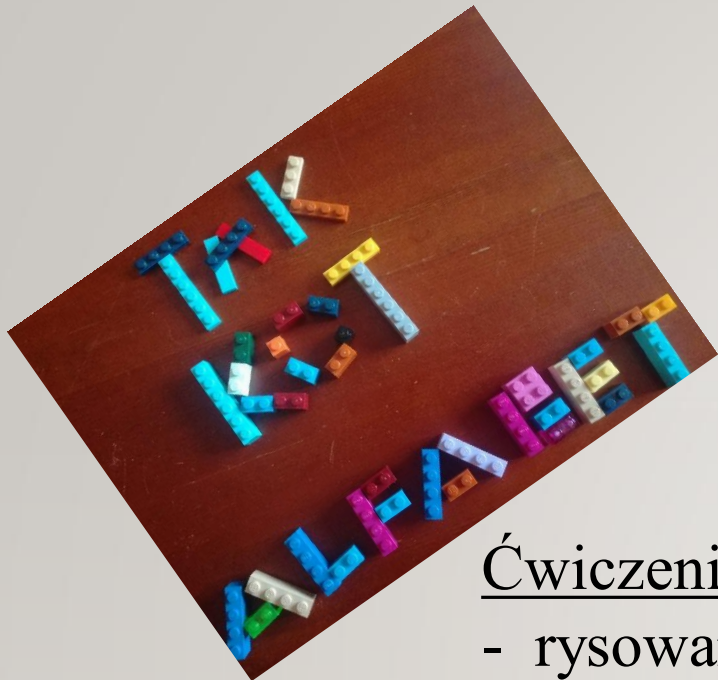
- wieża z klocków
- przesypywanie z kubka do kubka
- przelewanie wody
- robienie kulek z papieru
- zakręcanie pojemników
- wyżymanie
- zabawa masą plastyczną
- krojenie, wałkowanie plasteliny
- granie na bębnie, cymbałach





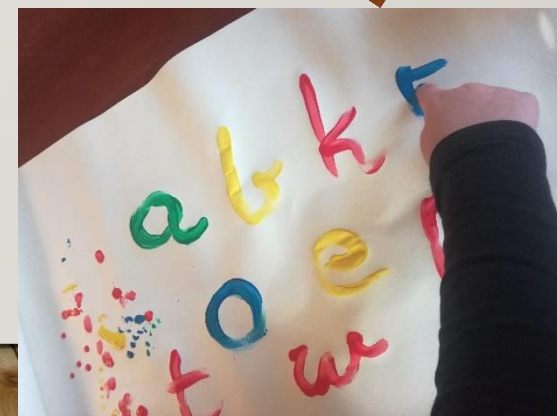
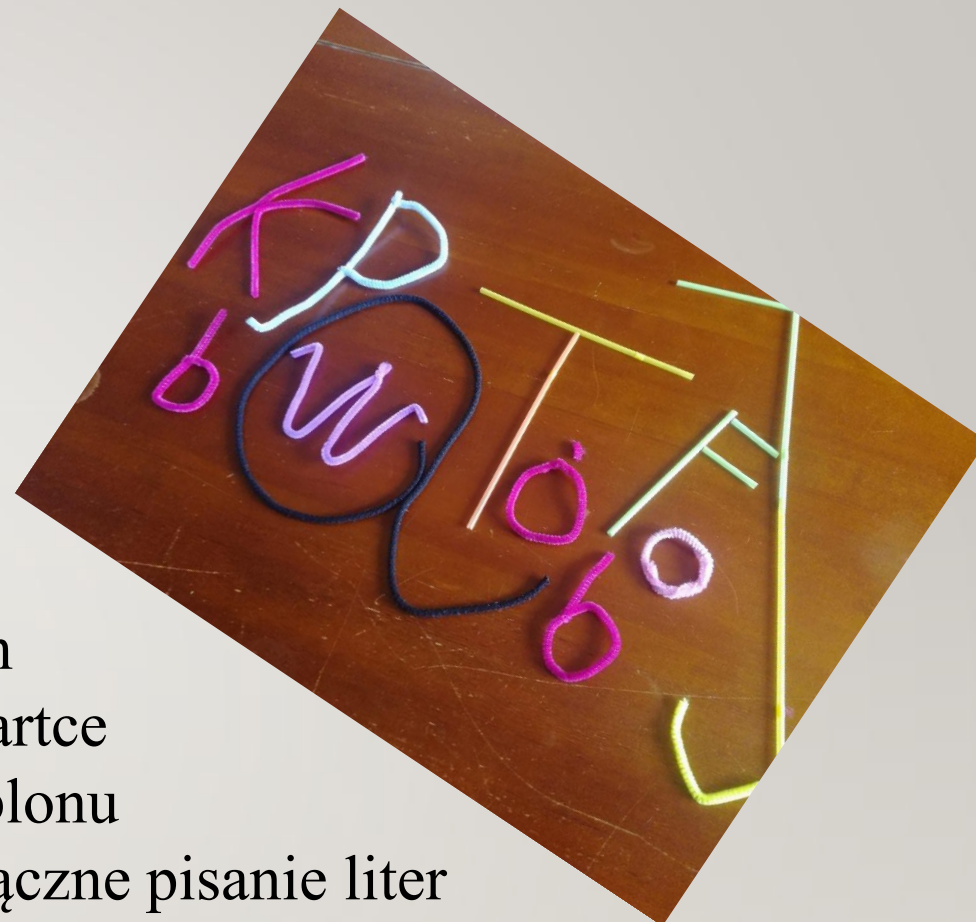
seria ruchów precyzyjnych

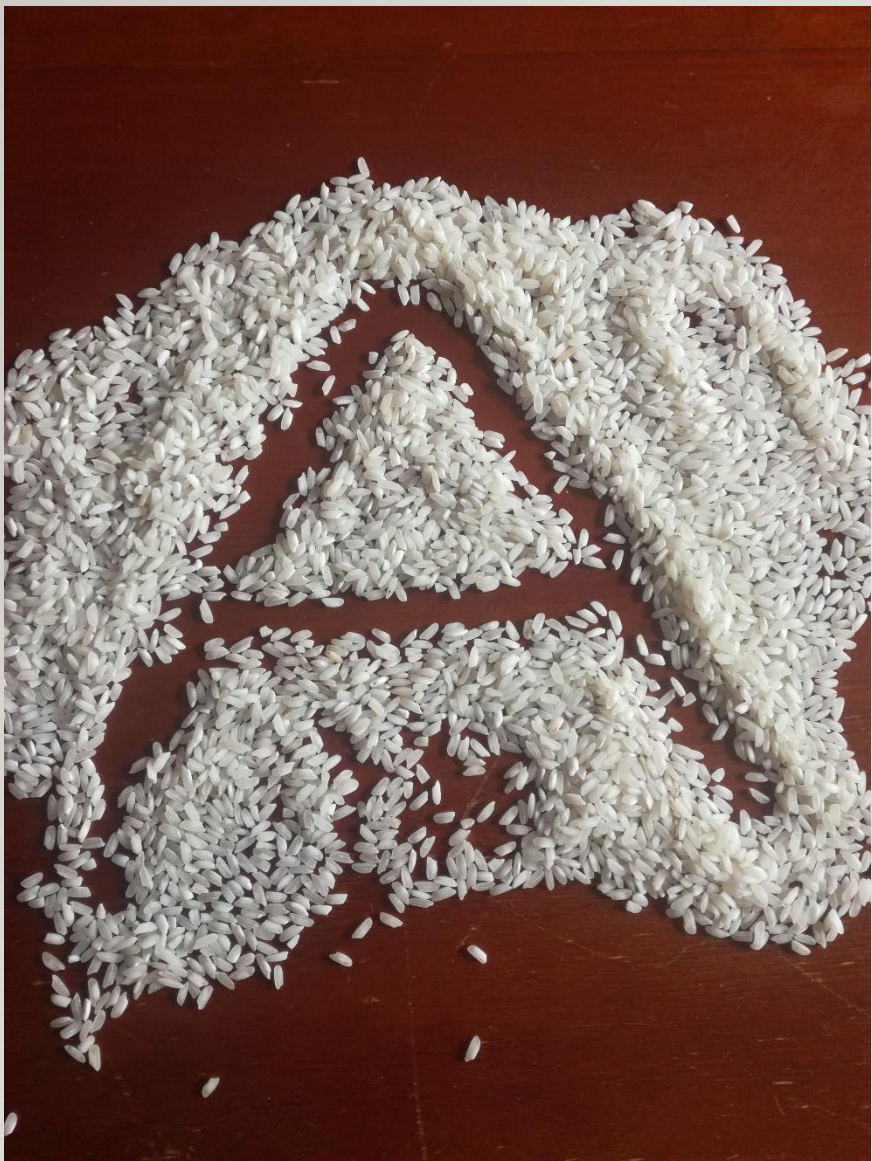




Ćwiczenia poprawiające grafikę pisma

- rysowanie szlaczków literopodobnych
- pisanie pojedynczych liter na dużej kartce
- kreślenie dużych liter za pomocą szablonu
- pisanie liter w zeszycie w trzy linie, łączne pisanie liter
- pisanie wyrazów i zdań w zeszycie w trzy linie



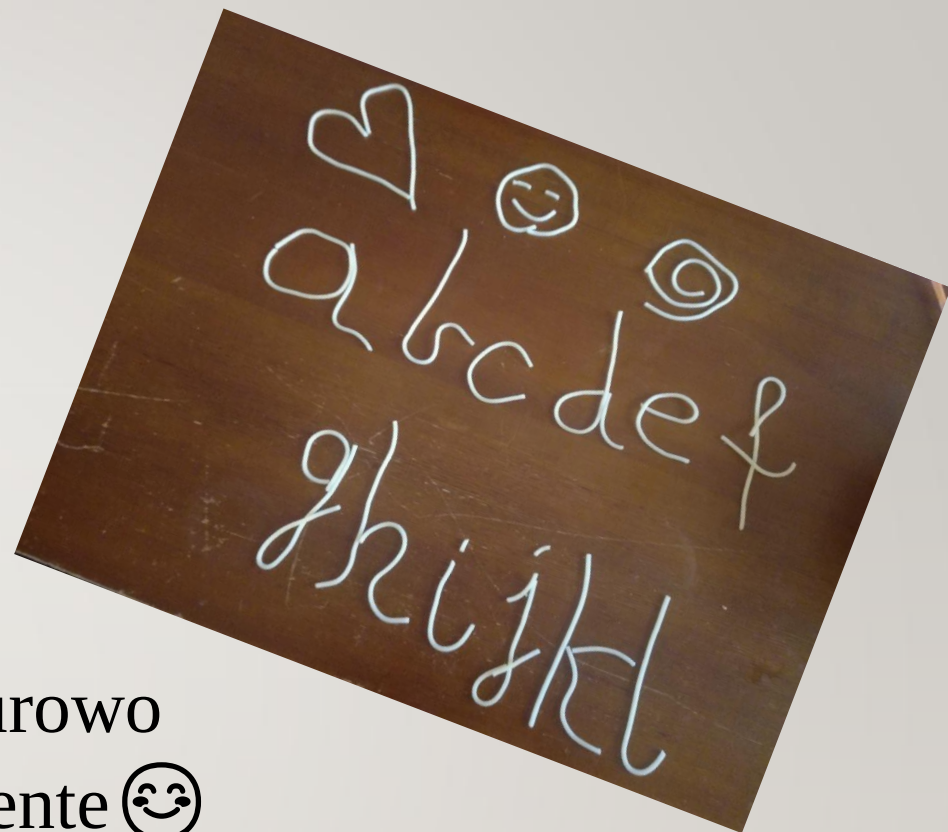






Rysowanie
oburącz

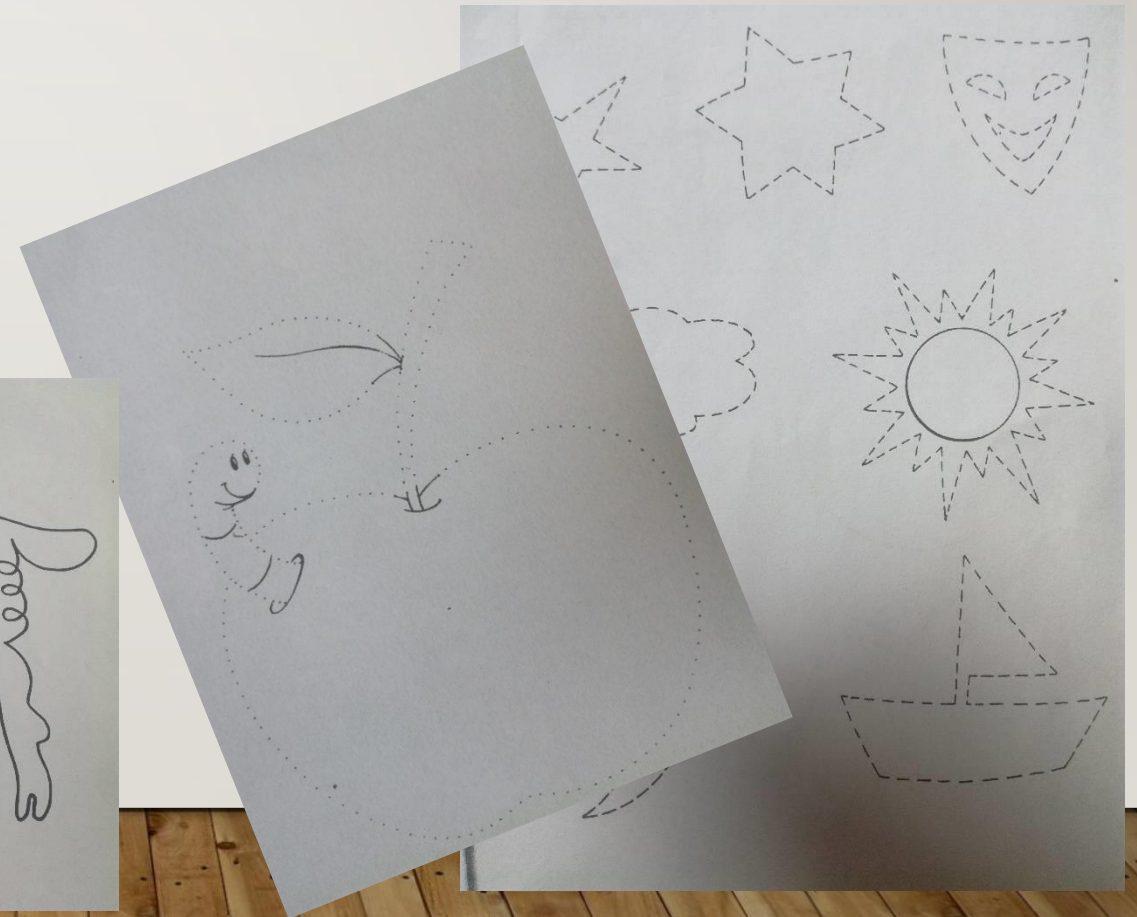
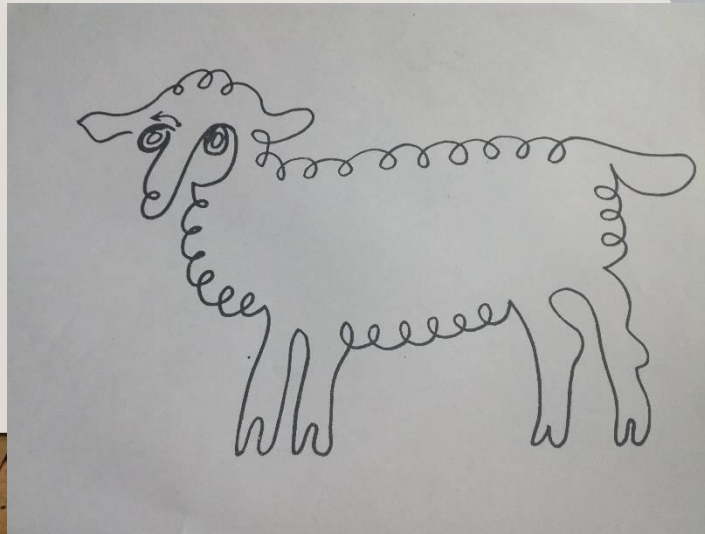




Na surowo
i al dente 😊

Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej

- wycinanki, malowanki, wydzieranki, rysowanie po śladach
- zamalowywanie dużych i małych powierzchni z zachowaniem wskazanego kierunku
- wypełnianie wnętrza figur
- rysunek na podany temat
- odwzorowywanie
- rozplanowywanie przestrzeni przy pisaniu



Proponowana literatura:

Lewa ręka rysuje i pisze. Marta Bogdanowicz, Małgorzata Rożyńska

Zwierzaki i szlaczki. Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające rękę piszącą. R. A. Hływa

Na dwie ręce. Ćwiczenia grafomotoryczne. M. Hinz

Terapia ręki od A do Z. Zrób jak ja. J. Szmalec, D. Wyszyński

Terapia ręki od A do Z. Obie rączki rysują. J. Szmalec, D. Wyszyński

Terapia ręki od A do Z. Narysuj wzory. J. Szmalec, D. Wyszyński

Kropka w kropkę. Ćwiczenia grafomotoryczne doskonalące funkcje percepcyjno-motoryczne.

K. Chraściel



Opracowanie: J. Skierska, A. Gulczyńska-Paulińska, S. Steltmann