

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

JAK POMÓC DZIECKU W NAUCE CZYTANIA I PISANIA – kurs dla rodziców uczniów klas I–III

MODUŁ 2.

Jak skutecznie pracować z dzieckiem w domu

AUTORKA: MAŁGORZATA ROŻYŃSKA

Zabawy i ćwiczenia sprzyjające poprawie poziomu graficznego pisma

CZY CHCESZ ŁADNIE PISAĆ?

Zachęcam Cię do zabaw, które **doskonają sprawność całego ciała** oraz do wykonywania ćwiczeń, które **usprawnią twoją dłoń i wzmocnią twoje palce!** Wybierz po 2–3 ćwiczenia z każdej grupy i wykonuj je systematycznie, najlepiej **codziennie**. Wkrótce pisanie stanie się dużo łatwiejszą czynnością.



Ćwiczenia rozmachowe (ruchy rąk są obszerne, wymagają uniesienia ponad głowę)

- rzuty i odbicia piłką lub balonem nad linką,
- rzuty do wysoko zawieszzonego kosza,
- rzuty, podania piłki do tyłu (w parze),
- odbijanie przedmiotu (np. lotki) paletką,
- odbijanie balonu jednym palcem,
- łapanie baniek mydlanych,
- taniec z szarfą i pomponami,
- rysowanie figur na płaszczyźnie pionowej (ścianie, tablicy),



- rysowanie oburącz w powietrzu,
- polerowanie lustra, malowanie na lustrze pokrytym pianką, ściąganie pianki,
- naśladowanie ruchów: wiatrak, pływanie, „orzeł na śniegu”, drzewa na wietrze, ścieranie tablicy,
- zabawy z chustą (falowanie, podnoszenie wysoko w górę i w dół),
- skoki przez skakankę.

Ćwiczenia manualne (ćwiczenia motoryki małej)

- naśladowanie ruchów: wyrabianie rękami ciasta, mieszanie ciasta w dużej misce,
- przelewanie lub przesypywanie kaszy, piasku z kubeczka do kubeczka,
- zabawy łopatką: kopanie i wyrzucanie piasku,
- nawijanie sznurka, skakanki na nadgarstek,
- ściskanie dłońmi piłki gumowej lub z gąbki,
- odbijanie piłeczki ping-pongowej,
- nawijanie wełny na kłębek,
- wałkowanie ciasta,
- przekładanie przedmiotów, odkrywanie kart, odkręcanie pokrywek,
- zamiatanie na szufelkę,
- zabawa w „łapki”,
- granie na instrumentach (potrząsanie puszką z kaszą),
- mieszanie ręką kasztanów, fasoli w misce lub pudełku,
- rozdawanie kart,
- zabawa w pokazywanie części ciała.



Ćwiczenia ruchów precyzyjnych (drobne ruchy ręki i palców, uaktywnienie kciuka)

- przypinanie i odpinanie klamerek,
- sortowanie przedmiotów do pojemników (guziki, nakrętki po napojach, według koloru, wielkości),
- zapinanie i odpinanie guzików,
- nawlekanie koralików,
- przewlekanie (sznurówki, sznuruczki),
- wciskanie „grzybków” (koralików) w planszę,
- wpinanie pinesek w korkową tablicę,
- ugniatanie całą dłońią i palcami małych przedmiotów, np. gumowych piłeczek lub folii bąbelkowej,
- wkręcanie śrubki, zakręcanie małych słoiczeków,
- spacerowanie palcami po stole lub inne zabawy – „taniec paluszków” (z różnym naciskiem na podłoże),
- malowanie obrazka farbami za pomocą palców,
- rozcieranie wszystkimi palcami plasteliny,
- robienie kuleczek z plasteliny, bibuły.



Ćwiczenia relaksujące rękę (po ćwiczeniach aktywizujących pracę mięśni ręki)

- masowanie i oklepywanie ręki,
- masowanie palców piłeczkami sensorycznymi,
- improwizowanie ruchu: „otrząśnięcie rąk z wody” (dziecko zanurza dłonie w wodzie, następnie otrząsa je lekko z wody, i mocniej – przedramiona i ramiona),
- rysowanie w powietrzu oburącz obszernych, symetrycznych kształtów: motyla, biedronki, ważki, drzew, liści, grzybów itp.

