

## ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE DLA DZIECI

### Rozwijanie analizy i syntezy wzrokowej

Ćwiczenia usprawniające:

- ćwiczenia na materiale geometrycznym (figury geometryczne, mozaika geometryczna, tangram),
- dowolne manipulowanie figurami geometrycznymi,
- różnicowanie figur geometrycznych pod względem kształtu, barwy, grubości, wielkości. Wyszukiwanie figur jednakowych i podobnych. Układanie figur we wzory dowolne i według podanego wzoru,
- ćwiczenia przy pomocy stempli z figurami geometrycznymi, klocek – budowanie całości z części,
- ćwiczenia na materiale obrazkowym – układanki obrazkowe, loteryjki i domina, układanie w całość pociętych obrazków, pocztówek; rozpoznawanie i nazywanie przedmiotów na obrazkach; podział przedmiotów na grupy, np. rośliny, zwierzęta, owoce, warzywa, meble, przybory szkolne (rozwijanie myślenia logicznego, np. mak – do czego należy? do roślin, do kwiatów, do czego nie należy?),
- ćwiczenia spostrzegania i zapamiętywania. Pokazujemy dziecku obrazek lub przedmiot na kilka sekund i zakrywamy. Pytamy: co było na obrazku? Jakiego koloru były przedmioty? Ile było przedmiotów? Opisz, który był największy, najmniejszy itp. Ćwiczenie dodatkowo doskonali myślenie, wyobraźnię, uwagę i mowę.
- historyjki obrazkowe – porządkowanie obrazków, zgadywanie i opowiadania, co będzie dalej, opowiadanie zdarzeń,
- kalkowanie obrazków przez kalkę techniczną,
- ćwiczenia na materiale literowym, sylabowym, wyrazowym i zdaniowym: rozpoznawanie kształtu liter, wyszukiwanie takich samych liter, dopasowanie litery do obrazka i odwrotnie, tworzenie i czytanie sylab otwartych typu: pa, ba, da, tworzenie z nich wyrazów,
- dobieranie podpisów do obrazków i czytanie ich.
- układanie i przekształcanie wyrazów z liter alfabetu ruchomego,
- uzupełnianie brakujących części wyrazów,
- rozwiązywanie rebusów, krzyżówek i zagadek
- wyszukiwanie i zaznaczanie liter na zasadzie: dźwięczna- bezdźwięczna k-g, d-t, lub podobne graficznie: a-c, u-n, w-m, d-b, p-g, m-n, l-t-ł, e-c, s-z.

## **Rozwijanie analizy i syntezy słuchowej**

Ćwiczenia usprawniające:

- wysłuchiwanie i wymawianie głosek na początku wyrazu (nagłos),
- wysłuchiwanie i wymawianie głosek na końcu wyrazu (wygłos),
- wysłuchiwanie i wymawianie w środku wyrazu (śródgłos),
- zabawy w słowa: wymyślanie wyrazów na określoną głoskę, szukanie do nich rymu
- gra państwa - miasta – wyszukiwanie i zapisywanie wyrazów na określoną głoskę w odpowiednich kategoriach np. imię, rzecz, roślina, zwierzę,
- zabawy i gry rytmiczne – wystukiwanie rytmu, odgadywanie jaka to melodia na podstawie wysłuchanego rytmu, próby komponowania melodii do zdań,
- bogacenie słownika biernego i czynnego poprzez opowiadania, opisy, rozmowy
- nauka wierszy na pamięć, nauka fragmentów prozy,
- zapamiętywanie ciągów literowych (alfabet) lub określonych nazw np. miesiące w połączeniu z rytmem lub melodia,
- ćwiczenia graficzno-ortograficzne – rodzic wymawia słowo, dziecko dokonuje analizy głoskowej, omawiamy z dzieckiem trudności, a następnie dziecko zapisuje wyraz.

## **Rozwijanie rozwoju ruchowego**

Ćwiczenia usprawniające:

a) motoryka duża

- gimnastyka, pływanie, uprawianie sportu,
- zachęcanie do udziału w grach i zabawach ruchowych – jazda na rowerze, skoki przez skakankę itp.,
- wykorzystywanie zabaw ruchowych do utrwalania schematu ciała i orientacji przestrzennej: lewa – prawa, góra – dół, w prawo – w lewo.

b) motoryka mała

- ćwiczenia ogólne usprawniające ruchy rąk z wykorzystaniem jak największej liczby technik plastycznych,
- ćwiczenia graficzne ukierunkowane na doskonalenie pisma,
- ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo-mięśniowe:
  - płynne ruchy ramion (naśladowanie lotu ptaków, marsz w wysokiej trawie, drzewa na wietrze),
  - zabawy zręcznościowe (rzuty do celu, popychanie piłek lekarskich, rzucanie piłki w parach, ćwiczenia na równoważni),

- zabawy na orientację w przestrzeni i lateralizację.

c) drobne ruchy palców

- lepienie z gliny, plasteliny,
- gra na instrumentach,
- malowanie palcami na dużym formacie
- ugniatanie kul jedną ręką (z bibuły, gazety)
- kalkowanie wzorów,
- wyszywanie, haftowanie, wycinanki, wydzieranki, nawlekanie koralików.

### **Kształtowanie orientacji przestrzennej**

Ćwiczenia usprawniające:

- określanie położenia poszczególnych przedmiotów w przestrzeni, na obrazku,
- rysowanie przedmiotów w odpowiednim położeniu:
  - dorysuj pod oknem ławkę
  - obok drzewa dorysuj chmurkę itd.
- udzielanie słownej odpowiedzi na pytania dotyczące otaczającej rzeczywistości lub sytuacji przedstawionej na rysunku:
  - Obok czego stoi krzesło?
  - W którym roku narysowano słońce?
  - Co jest w prawym dolnym rogu?
- Kolorowanie obrazka według instrukcji, np.:
  - pola oznaczone kółkiem zamaluj na czerwono,
  - pola z wynikiem 25 pokoloruj na niebiesko.
- Utrwalanie rozróżniania stron ciała:
  - pokaż prawą rękę, lewą nogę, prawe ucho,
  - podnieś lewą nogę, schowaj piłkę do lewej kieszeni
  - narysuj kreskę po prawej stronie kartki itp.
- śledzenie wzrokiem przedmiotów poruszanych przez osobę dorosłą
- śledzenie linii na obrazku tzw. płataninki
- układanie konstrukcji z klocków np. lego
- kreślenie kształtów graficznych w powietrzu
- rysowanie z zachowaniem kierunku od prawej do lewej szlaczków i kształtów literopodobnych.

### **Proponowana literatura:**

1. Barańska M. *Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne dla dzieci 6 – 9 letnich*, Grupa Wydawnicza Harmonia, Gdańsk 2008
2. Bogdanowicz M., *Ćwiczenia grafomotoryczne przygotowujące do nauki pisania wg Tymichowej dla klas 0-3*, Grupa Wydawnicza Harmonia, Gdańsk 2008
3. Bogdanowicz M., *Trudne litery b, d, g, p*, Harmonia, 2018
4. Chmielewska E., *Zabawy logopedyczne i nie tylko – poradnik dla nauczycieli i rodziców*, Wydawnictwo Mac, Kielce 2007
5. Frostig M., Horne D. *Wzory i obrazki. Program rozwijający percepcję wzrokową*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2011
6. Handzel Z., *Dyktanda graficzne*, Harmonia, Gdańsk 2017
7. Jaglarz A., *Ćwiczę koncentrację*, Wydawnictwo WiR, Kraków 2006
8. Roślawska-Dąbecka K., *Ćwiczenia graficzne rozwijające sprawność ruchową ręki i koordynację wzrokowo-ruchową*, Glottispol, Gdańsk 2009
9. Rutkowska R.Z., *Zestaw ćwiczeń do zajęć korekcyjno-kompensacyjnych dla dzieci w wieku 10-12 lat*, Grupa Wydawnicza Harmonia, Gdańsk 2008
10. Szymankiewicz E. *Dyslektyczne ucho – Zbiór ćwiczeń stymulujących rozwój percepcji słuchowej nie tylko dla uczniów z dysleksją*, Harmonia, Gdańsk 2009