

Jak przygotować przedszkolaka do nauki pisania

Prawidłowe opanowanie umiejętności szkolnych tj. pisania, wycinania, wydzierania, malowania, uzależnione jest nie tylko od sprawności ręki, ale od ogólnej sprawności ruchowej.

Aby dziecko mogło prawidłowo zrealizować czynności związane ze złożonymi umiejętnościami grafomotorycznymi, powinno ,adekwatnie do swojego wieku rozwojowego , osiągnąć odpowiedni poziom rozwoju w zakresie: dużej i małej motoryki

WARUNKI DO ROZWOJU ZDOLNOŚCI GRAFOMOTORYCZNYCH:

- właściwa dystrybucja napięcia mięśniowego
- Rozwój właściwego napięcia szczególnie w linii środkowej ciała pozwala utrzymać stabilizację jednych części ciała, by móc wykonywać ruchy innych części.
- Kontrola górnych kończyn jest oparta na posturalnym napięciu tułowia. Im stabilniejszy tułów, tym sprawniejsza ręka. Stabilność kończyn górnych obejmuje stabilność: barków, łokci, przedramion, nadgarstka,
- integracja prymitywnych odruchów toniczno-szyjnych,
- rozwój praktyki (zdolności do planowania ruchu),
- rozwój obustronnej koordynacji ruchowej,
- rozwój koordynacji wzrokowo- ruchowej),
- rozwój sekwencyjności i kierunkowości,
- rozwój właściwych reakcji posturalnych (w tym równoważnych, rozwój chwytu pisarskiego),

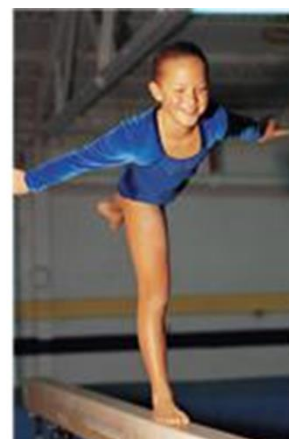


Czynności samoobsługowe:

Aby dziecko nabrało płynności w swoich ruchach, ważne jest mobilizowanie i niewyręczanie w czynnościach samoobsługowych. Jest to baza i podstawa do nauki precyzji ruchu

Napięcie mięśniowe:

Prawidłowe napięcie mięśniowe ma wpływ na kształtowanie się prawidłowych wzorców ruchowych, co z kolei umożliwia dalszy postęp w procesie centralnej stabilizacji ciała i doskonalenie prawidłowej postawy. Prawidłowe napięcie jest niezbędne dla przyjęcia i utrzymania prawidłowej postawy w trakcie pracy stolikowej.



Przykładowe ćwiczenia wzmacniające napięcie mięśniowe i stabilizację

- w czasie leżenia na brzuchu dziecko unosi głowę i ręce, aby popatrzeć przez papierową lornetkę,
- dziecko w leżeniu na plecach dostaje do rąk obręcz, udaje, że kieruje kierownicą w czasie trzymania obręczy w wyprostowanych rękach,
- w trakcie leżenia na brzuchu dziecko unosi ręce i głowę, udaje, że pływa (pływanie „na sucho”)
- siad i utrzymywanie równowagi na piłce do ćwiczeń

Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące obręcz barkową:

- „walki kogutów”- siłowanie się na obie ręce,
- „taczki”- dziecko chodzi na rękach, rodzic trzyma za nogi, początkowo za uda, a w miarę ćwiczeń zbliża się do kolan,
- czołganie się
- rysowanie kół w powietrzu, oburącz, raz jedną, raz drugą ręką,
- rysowanie, malowanie na dużych powierzchniach (np. karton przypięty do ściany) w pozycji stojącej.

Ćwiczenia doskonalące ruchy przedramienia:

- wykłaskiwanie rytmów ze zmianą ustawienia przedramienia,
- gra w „łapki”,
- odbijanie jo-jo, diabolo
- zabawy ze wstęgą
- zabawy wachlarzami, pacynkami wymagające zmiany ustawienia przedramienia – dłoń wewnętrzną stroną raz w górze, a raz w dole.

Ćwiczenia usprawniające pracę nadgarstka:

- zakręcanie/ odkręcanie butelek, słoików,
- wycinanie,
- przekręcanie „żarówek”,
- gra na tamburynie,
- naśladowanie wycieraczek samochodowych,
- nakręcanie zabawek.

Ćwiczenia palców:

- zabawy paluszkowe znane z dzieciństwa (np. sroczka kaszkę warzyłą),
- zabawy z użyciem pacynek,
- znane zabawy w bierki, patyczki,
- nawlekanie koralik,
- wydzieranie, lepienie, ugniatanie – wykorzystanie różnych mas (ciastolina, plastelina, masa solna).

Ćwiczenia wyrabiające prawidłowy, trójpalcowy chwyt pisarski:

- wydzieranie małych skrawków papieru,
- zapinanie guzików,
- gra w bierki,
- przypinanie klamerek do bielizny, przenoszenie za pomocą klamerek małych przedmiotów
- wyciskanie folii bąbelkowej



W celu uzyskania prawidłowego chwytu pisarskiego można zastosować odpowiednio dobrane nasadki ergonomiczne:



Aby dziecko prawidłowo opanowało czynności graficzne niezbędne są :

1. Koordynacja wzrokowo-ruchowa
2. Orientacja w przestrzeni i w schemacie ciała
3. Prawidłowa analiza i synteza wzrokowa

1.Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej

- Rysowanie po śladzie, wypełnianie wykropkowanych linii, obwodzenie konturów rysunku
- Kalkowanie rysunków przez kalkę techniczną
- Obrysowywanie przedmiotów i rysowanie z użyciem szablonów
- Zamalowywanie rysunków konturowych
- Kreślenie fali i spirali
- Zakreskowanie pół liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi, falistymi
- Wypełnianie rysunku innymi materiałami np. wydzieranka , plastelina , wata.
- Wycinanie i wklejanie rysunków

2.Prawidłowy obraz schematu ciała i orientacji przestrzennej

- Wskazywanie dziecku części ciała i nazywanie ich
- Obrysowywanie różnych części ciała i nazywanie ich
- Wielokrotne zwracanie się do dziecka z poleceniem np. podaj prawą rękę, podnieś lewą nogę itp.
- Wskazywanie przedmiotów na obrazku i określanie ich położenia
- Zabawy ruchowe polegające na wykonywaniu poleceń prowadzącego typu: zrób krok do przodu itp.
- Ćwiczenia graficzne, dyktanda graficzne

3.Prawidłowy rozwój analizy i syntezy wzrokowej

Ćwiczenia typu:

- połącz w pary
- czego brakuje na obrazku,
- znajdź różnice w obrazkach
- znajdź przedmiot na obrazku
- dokończ obrazek
- puzzle

Ćwiczenia grafomotoryczne przygotowujące do nauki kreślenia liter:

- układanie: patyczki, mozaiki,
- rysowanie na dużych powierzchniach,
- rysowanie w lustrzanym odbiciu,
- rysowanie po śladzie,
- rysowanie linii, szlaczków, figur geometrycznych,
- kalkowanie, przerysowywanie rysunków.

Bardzo ważną rzeczą jest wykształcenie i utrwalenie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania:

- Kreślenie linii z zachowaniem kierunku; linie pionowe z góry na dół, linie poziome od lewej strony do prawej
- Rysowanie kół w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara tak jak podczas pisania litery C
- Rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony

Również ważna jest prawidłowa postawa podczas pisania i rysowania:

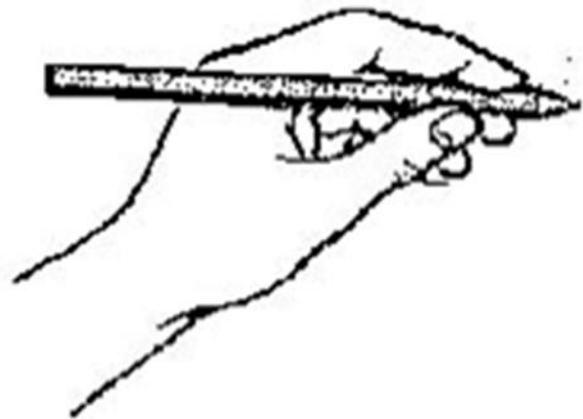
- Dziecko w czasie pisania siedzi wyprostowane, nie pochyla się. Obie ręce ma oparte na przedramionach, ręka pisząca jest ułożona wyżej niż ręka przytrzymująca zeszyt. Krzesło i biurko powinny być przystosowane do wzrostu
- Ręką przytrzymuje zeszyt poniżej linii pisania



Prawidłowy układ dłoni, nadgarstka i przedramienia:

- dłoń z nadgarstkiem stanowi przedłużenie przedramienia (układ liniowy),
 - brzeg dłoni, nadgarstek i ramię muszą opierać się o stół i przesuwać podczas pisania,
 - koniec pióra powinien być skierowany w stronę przedramienia ręki piszącej,
 - podczas pisania przedramię ręki powinno być prostopadłe do liniatury zeszytu.
- Inne ułożenie dłoni, nadgarstka i przedramienia powoduje duże napięcie mięśniowe, szybkie męczenie się ręki.

Dziecko leworęczne:



Prawidłowe nawyki:

- wysokość trzymania ołówka (prawidłowo 2-2,5cm od dołu) - zbyt niskie trzymanie wpływa na ustawienie głowy a to zaburza percepcję. Możemy np. założyć gumkę recepturkę,
- właściwa pozycja podczas siedzenia (nogi na podłodze, kolana i biodra tworzą kąt prosty),
- odpowiednia wysokość stołu w stosunku do krzesła - zbyt wysoki, unoszą się barki i łokcie, wzrasta napięcie mięśniowe co ogranicza swobodę ruchów, rośnie męczliwość,
- prawidłowe ułożenie zeszytu (lewy dolny róg jest nieco bliżej piszącego niż prawy - jeśli jest inaczej to odgina się nadgarstek, u dzieci leworęcznych odwrotnie),
- dla niektórych dzieci z zaburzoną stabilizacją stosujemy do siedzenia piłkę,
- dla dzieci, które mają kłopoty z czuciem stosujemy grube długopisy.

Narzędzia i przybory ułatwiające prawidłowy chwyt:



Opracowanie Alina Krywolewicz