Drodzy Rodzice,

proponuję Państwu kilka propozycji ćwiczeń grafomotorycznych (kontynuowanie rozpoczętych linii, rysowanie linii po śladzie), które polecam do wielokrotnego użytku (np. co dziennie po 10 - 15 min).

Ćwiczenia grafomotoryczne prowadzone systematycznie pozwolą na:

- stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka

- wyrównywanie dysharmonii rozwojowych

- usprawnienie koordynacji wzrokowo - ruchowej

- usprawnienie mięśni palców i zdolności współpracy palców ręki

- wyrabianie umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziem piszącym

- likwidowanie napięcia mięśniowego.

**Należy pamiętać jednak, że usprawnianie grafomotoryczne zaczynamy od najprostszych ćwiczeń. Oto kilka propozycji zadań:**

- konstruowanie i budowanie z klocków, z patyczków

- układanie puzzli

- majsterkowanie (przybijanie, sklejanie)

- nawlekanie koralików (do tego można wykorzystać makaron penne i dziecko może nawlekać makaron przez sznurek) - usprawnianie ruchu pęsetkowego

- wciskanie przedmiotów w otworki

- gra w kręgle

- darcie papieru, wydzieranie z papieru

- wycinanie nożyczkami

- stemplowanie

- rysowanie patykiem na piasku

- mazanie zmoczonym palcem w farbie po papierze

- odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stóp

- malowanie farbami na powierzchniach o różnej wielkości - palcami i pędzlem

- obrysowywanie dłoni i stóp

- kalkowanie rysunków (do tego ćwiczenia potrzebna jest folia lub kalkę techniczną)

- rysowanie kredkami, ołówkiem, kredą, węglem rysunkowym

- kolorowanie obrazków, czyli zamalowywanie w określony sposób (kreski poziome, pionowe, okrężne) form graficznych ograniczonych konturami, których nie wolno przekraczać

- rysowanie według szablonu, np. figur geometrycznych

- kreślenie linii pionowych i poziomych, kontynuowanie rozpoczętych linii

- ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach

- lepienie z plasteliny, zabawa z plasteliną (np. ugniatanie, robienie wałków, kulek)

- wodzenie palcem po liniach wyciętych z papieru ściernego

- kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej) oraz kształtów (np. koła) na tackach z piaskiem, kaszy mannej

- rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów, np. drzewo, dom, serce

- "malowanki - niespodzianki", czyli rysuje się coś świecą na kartce tak, aby dziecko nie widziało, co to jest, po czym dziecko pokrywa farbą kartkę

- faliste ruchy ramion - zabawa w naśladowanie ptaków

- mocne zaciskanie dłoni - wzmacnia chwyt, poprawia napięcie mięśniowe (Dziecko zaciska dłonie w pięści, kciuki pozostają na zewnątrz. Następnie - rozluźnia dłonie, prostuje palce. Powtarzać 10 razy - powoli i silnie.).

- robienie kul z gazet i rzucanie kulkami do celu

- ściskanie w dłoni kulek z gazet, piłeczek różnej wielkości i twardości, przedmiotów o różnej fakturze i twardości

- wyciskanie gąbki w ciepłej wodzie

- chodzenie po narysowanej linii

- rzucanie i łapanie woreczka, piłki

- rzucanie piłki do celu

- toczenie piłki do celu

Odsyłam Państwa również na obejrzenie krótkich filmików instruktażowych:

https://www.youtube.com/watch?v=65O16scyGLw

https://www.youtube.com/watch?v=smzxW4u095Q

https://www.youtube.com/watch?v=HqKnMdY8EQw

https://www.youtube.com/watch?v=J3WqxZfgxvw

https://www.youtube.com/watch?v=6vWqEVU8-bE

Pozdrawiam, Beata Sokołowska

