Indywidualizowanie pracy z dzieckiem w procesie edukacyjnym i wychowawczym w przedszkolu

Ćwiczenia doskonalące sprawność grafomotoryczną - ręce wyprostowane przed sobą:

naprzemienne prostowanie i zginanie dłoni,

obroty dłoni o 180 stopni,

krążenie dłoni do środka i na zewnątrz,

prostowanie i zginanie palców, ręce wyprostowane w bok:

krążenie ramion w przód i w tył (małe kółka),

obroty dłoni o 180 stopni,

krążenie dłoni w przód i w tył,

naśladowanie palcami gry na pianinie, flecie prostym, bocznym, trąbce.

Ćwiczenia z piłką:

przekładanie piłki nad głową – ręce proste,

przekładanie piłki z ręki do ręki dookoła ciała (ręce wyprostowane) i w pasie (ręce zgięte w łokciach) oraz na plecach, ręce na krzyż (piłka przekazywana z góry),

toczenie piłki dłonią po podłodze w przód i w tył oraz w kształcie ósemki,

toczenie piłki po podłodze w przód z przekazaniem piłki do współćwiczącego,

podrzucanie piłki w górę i chwyt jedną ręką, potem drugą,

ściskanie piłki w dłoni,

ćwiczenia z woreczkami – chwyt pęsetowy woreczków i wrzucanie do kosza,

sznurowanie butów na modelu,

przekładanie koralików lub krążków na wygiętym w kształcie sinusoidy drucie – chwyt pęsetowy,

chwyt pęsetowy ziarenek grochu lub fasoli i wrzucanie ich do butelki z małym otworem,

nakładanie kółek na patyk,

nawlekanie koralików na nitkę,

bardzo szybkie nawijanie motka wełny,

modelowanie w glinie lub plastelinie, na przykład bardzo cienkich wałeczków, lepienie kulek i pstrykanie nimi do bramki,

malowanie cienkim pędzlem,

rysowanie palcem na rozsypanej mące lub piasku,

przyszywanie guzików,

wycinanie, wydzieranie z kolorowego papieru,

wyginanie z drutu liter i figur geometrycznych,

rysowanie choinki jednocześnie dwiema rękami, symetrycznie,

rozpoznawanie liter przez dotyk (literki z tasiemki naklejone na tekturkę),

rysowanie szlaczków i elementów literopodobnych,

pisanie w powietrzu,

pisanie suchym palcem po ławce,

odrysowywanie przez pergamin prostych kształtów, potem bardziej skomplikowanych, aż do kopiowania przez kalkę techniczną rysunków z coraz większą ilością elementów,

obrysowywanie konturów figur, liter – zamalowywanie, zakreskowywanie lub wypełnianie kulkami z bibuły.

Ćwiczenia zwalniające napięcie stawowo-mięśniowe:

płynne ruchy ramion przypominające naśladowanie lotu ptaków,

rozgarniające ruchy rąk, przypominające przechodzenie pomiędzy gałęziami,

ruchy rozgarniające i przywodzące, przypominające pływanie,

poruszanie rękami uniesionymi nad głową – „drzewa na wietrze”,

naśladowanie ruchów rąk podczas takich czynności, jak pranie, prasowanie, rąbanie, piłowanie drzewa,

przesuwanie skakanki w palcach,

krążenie skakanką i skoki przez skakankę,

rysowanie oburącz w powietrzu form kolistych, kwadratowych, trójkątnych,

rysowanie jedną ręką i oburącz dużych elementów na tablicy (lub na papierze dużego formatu umieszczonym w pozycji pionowej),

teatr cieni – z wykorzystaniem światła lampki, latarki lub naturalnego oświetlenia.

Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy, mięśnie dłoni i palców:

ćwiczenia usprawniające ruchy rąk z wykorzystaniem różnych technik plastycznych o coraz większym stopniu trudności: wycinanki, wydzieranki, stemplowanie, malowanie palcami na dużym formacie, malowanie grubym pędzlem na dużej powierzchni, zamalowywanie konturów farbą lub plasteliną, kalkowanie wzorów, rysowanie ozdobnych szlaczków,

ćwiczenia ruchliwości palców i sprawności czubków palców,

marsz palców po stole w określonych kierunkach,

stukanie palcami po stole,

naśladowanie ruchów gry na instrumentach – na pianinie, skrzypcach, flecie,

lepienie z plasteliny kształtów walcowatych (rogaliki, kiełbaski, węże),

wyszywanie, haftowanie na tekturze,

pisanie na klawiaturze komputera,

owijanie sznurka lub skakanki wokół własnej dłoni,

zabawy w teatr z pacynkami na paluszkach,

nawlekanie korali, przewlekanie sznurków,

ugniatanie kul z papieru (gazety) jedną ręką,

darcie papieru na paski, drobne elementy,

wykonywanie łamanek z papieru (samoloty, okręciki),

wykonywanie prostych figurek przestrzennych z miękkiego drutu,

układanie różnych kształtów ze wstążek, sznurowadeł,

wycinanie nożyczkami coraz bardziej skomplikowanych kształtów,

zabawy z klamerkami (uciskanie klamerek wszystkimi palcami),

zabawy z folią bąbelkową („pękawka”),

uciskanie piłek sensorycznych (kolczatek, gąbczastych).

Ćwiczenia płynnych, rytmicznych, postępujących ruchów pisarskich:

obrysowywanie szablonów,

kreślenie szlaczków na papierze gładkim, w liniach, w kratkach o liniach pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych, kół, z elementami literopodobnymi, rysowanie wzorów przez łączenie wyznaczonych punktów, pogrubianie konturów rysunku,

uzupełnianie elementów w obrazku,

zakreskowywanie konturów rysunków liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi,

rysowanie wzorów bez odrywania narzędzia od kartki, na przykład wzorów według Hanny Tymichovej (M. Bogdanowicz 2000).

Ćwiczenia odprężające rękę:

ugniatanie piłki sensorycznej,

nawijanie sznurka na rękę,

„spacerowanie” paluszkami po stole,

wyciskanie powietrza z foliowej „pękawki”,

masowanie palców piłeczkami sensorycznymi,

zabawy polegające na improwizowaniu ruchu: „otrząsanie rąk z wody” (dziecko udaje, że zanurza dłonie w wodzie, otrząsa je lekko z wody, następnie mocniej potrząsa przedramiona i ramiona),

„powietrzne rysunki”: dzieci rysują w powietrzu oburącz obszerne, symetryczne kształty owadów (motyla, biedronki, ważki), roślin (drzew, liści, grzybów),

„masażyk całej ręki” (I. Mańkowska, M. Rożyńska 2010).

Ćwiczenia percepcji wzrokowej:

wyszukiwanie pojedynczych elementów lub przedmiotów na obrazkach,

wyszukiwanie na rysunkach czy obrazkach brakujących elementów (np: rysujemy misia bez jednej nogi albo człowieka bez jednego oka),

wyszukiwanie różnic pomiędzy rysunkami podobnymi (np: dwa samochody różnią się jakimś ważnym elementem),

szukanie podobieństw między różnymi rysunkami,

układanki obrazkowe, klocki obrazkowe - składanie obrazka w całość,

składanie pocztówek rozciętych na 4, 6, 9, 12 elementów,

rysowanie mazakiem po śladzie ołówkowym - mogą to być figury geometryczne, szlaczki, rysunki obrazkowe, litery drukowane,

rysowanie poprzez łączenie ze sobą kropek, kresek,

labirynty - szukanie w nich drogi do wyjścia lub dotarcie do jakiegoś celu,

uzupełnianie rysunków w brakujące elementy,

rysowanie wg. wzoru - szlaczki, wzorki, figury geometryczne,

rysowanie drogi między przeszkodami, którymi mogą być linie, kamyki, kółeczka,

zakreskowywanie rysunków wg. wzorów np. koło kreskujemy liniami ukośnymi, kwadrat kreskujemy liniami poprzecznymi,

kalkowanie rysunków przez kalkę techniczną lub pergamin,

wycinanie wzdłuż linii,

robienie małych kulek z kolorowej bibuły lub z plasteliny, ciastoliny i wylepianie nimi konturów rysunku,

lepienie z plasteliny różnych figur,

zamalowywanie dużych powierzchni kolistych farbą posługując się pędzlem lub watą np.: balonów naturalnej wielkości,

malowanie pędzlem i farbą płynącej wody (od strony prawej do lewej linie proste lub faliste),

gniecenie papieru w kulkę tylko w jednej ręce,

wycinanie obrazków nożyczkami, robienie wycinanek wg. własnych pomysłów,

i naklejanie ich

zabawa bierkami, pchełkami,

rzuty do celu - do garnka czy do kosza ustawionych odpowiednio daleko.

Opracowała: Beata Szelągowska - Stypik na podstawie szkolenia z metodykiem