Zabawy i ćwiczenia usprawniające grafomotorykę.

Sprawność rąk dziecka ma wpływ na poziom graficzny jego prac oraz przygotowanie dziecka do nauki pisania, dlatego powinno się jak najwięcej ćwiczyć : ruchy łokcia, chwytanie, ruchy nadgarstka oraz precyzyjne ruchy palców. Takie ćwiczenia można codziennie wykonywać w domu, angażując dziecko w prace domowe, na przykład: ścielenie łóżka, mycie naczyń, wałkowanie ciasta, ścieranie kurzy. Samodzielne jedzenie, wycieranie buzi, nauka samodzielnego ubierania się, mycia zębów czy tak ważnego dzisiaj, prawidłowego mycia rąk, to tez świetne ćwiczenia, nie tylko samodzielności, ale też ćwiczenia ręki.

Chcąc usprawnić grafomotorykę, należy pamiętać o ćwiczeniach usprawniających motorykę dużą : skakanie, bieganie, czołganie się. Przedstawiamy Państwu propozycje zabaw usprawniających dużą i małą motorykę.

Propozycje zabaw ruchowych :

1. Tor przeszkód. Ustawiamy w pokoju domowy tor przeszkód składający się z poduszek, krzeseł, rolek papieru toaletowego, torebek kaszy, paczek herbaty ☺ , a dziecko ma zadanie przechodzić przez niego w różnych konfiguracjach : pod krzesłem, wejść na krzesło, przejść wokół przeszkody lub nad nią, przełożyć przeszkodę nad głową lub pomiędzy swoimi nogami. Możliwości jest wiele, ogranicza nas tylko wyobraźnia ;-)
2. Podawanie piłki. Siadamy jeden za drugim i podajemy sobie piłkę nad głową zaczynając od osoby siedzącej z przodu do tyłu.
3. Przekazywanie piłki. Siadamy naprzeciw siebie i podajemy do siebie piłkę : prawą ręką do prawej ręki, lewą do lewej, oburącz przed sobą, oburącz nad głową, turlamy do siebie po podłodze
4. Kreślenie w powietrzu różnych kształtów naprzemiennie oraz kreślenie oburącz tych samych kształtów jednocześnie
5. Zabawy ruchowe przy muzyce : marsz, podskoki, zmiana tempa, wymachy rękoma

Propozycje zadań grafomotorycznych:

1. Pisanie i kreślenie prostych wzorów na kaszy mannej, piasku, mące
2. Nawlekanie makaronu rurek na sznurowadło lub koralików na sznurek ☺
3. Przewlekanie cienkich słomek lub suchego makaronu spaghetti przez dziurki ociekacza na sztućce, durszlaka. W wersji „na bogato” mogą to być kreatywne patyczki przetykane przez dziurki zrobione w rolkach po papierze toaletowym ☺
4. Rysowanie po śladzie (szlaczki, kółka)
5. Wyklejanie plasteliną po śladzie