**Usprawnianie motoryki małej i grafomotoryki dzieci kończących wiek przedszkolny - propozycje ćwiczeń**

Wyniki przeprowadzanej przeze mnie diagnozy dzieci 6 letnich (w poradni, psychologiczne badania przesiewowe) czy terapii dzieci programem MDS, wskazują, że niektóre z nich mają obniżony poziom **grafomotoryki.** A odpowiedni poziom sprawności ręki ma wpływ na poziom graficzny prac dziecka i przygotowuje je do wysiłku związanego z nauką pisania.

Dlatego należy jak najwięcej ćwiczyć : ruchy łokcia, chwytanie, ruchy nadgarstka oraz precyzyjne ruchy palców. Ćwiczenia te można wykonywać codziennie w domu, angażując już małe dziecko w prace domowe: ubieranie się z zapinaniem guzików, wiązanie sznurowadeł, odkręcanie butelki, mycie rąk. To świetne ćwiczenia rąk, a przy tym samodzielności dziecka.

Zachęcam więc do stosowania w domu ćwiczeń polegających na wyrobieniu prawidłowego napięcia mięśniowego ręki piszącej, doskonaleniu koncentracji uwagi oraz pamięci wzrokowej i ruchowej, usprawnianiu koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji kierunkowej. Propozycje ćwiczeń doskonalą prawidłowy sposób i kierunek kreślenia liter, cyfr (z góry na dół, od lewej strony do prawej), a także właściwy sposób ich łączenia.

1. Budowanie z klocków urozmaiconych budowli.
2. Ugniatanie małych kulek z gazety, papieru, plasteliny trzema palcami: środkowym, wskazującym i kciukiem.
3. Samodzielne wykonywanie (pod kontrolą dorosłego) prostych stempli z warzyw.
4. Wyszywanie prostym ściegiem, przyszywanie guzików.
5. Cięcie papieru po liniach prostych, falistych, po śladzie prostych elementów.
6. Wydzieranie i naklejanie kompozycji z kolorowych skrawków, pasków papieru.
7. Wycinanie z papieru, filcu, bibuły, szmatek, futerek.
8. Lepienie z plasteliny, modeliny, masy solnej wzorów, szlaczków, liter i wyrazów.
9. Rysowanie i malowanie farbami klejowymi, plakatowymi, akwarelami.
10. Obrysowywanie gotowych szablonów (od wewnątrz i na zewnątrz), figur, cyfr, liter kredą na tablicy, kredką, pisakiem, ołówkiem.
11. Pisanie dziecku liter, cyfr na plecach – rozpoznanie ich przez dziecko i zapisywania np. na tablicy, kartonie, w zeszycie.
12. Rysowanie szlaczków według wzorów i elementów litero podobnych na kartce z bloku, w liniaturze i zeszytach w kratkę.
13. Wypełnianie konturów poprzez zamalowywanie, naklejanie na wzór, zakreskowywanie, ozdabianie, dorysowywanie brakujących części.
14. Rysowanie na polecenie dorosłego na papierze w kratkę, np. trzy kratki do góry, jedna w prawo, jedna w górę, itp.
15. Kalkowanie przez kalkę techniczną prostych konturów, a następnie malowanie kredkami w obrębie konturu.
16. Kopiowanie rysunków przyklejonych do szyby.
17. Rysowanie po śladzie (kropkach, kreskach, liniach narysowanych ołówkiem) symboli graficznych (liter, cyfr), innych wzorów i figur.
18. Wypełnianie obrazków, szablonów, symboli graficznych: przez łączenie punktów oznaczonych cyframi, zamalowywanie oznaczonych umownie pól, zakreskowywanie, uzupełnianie, wyklejanie według podanego wzoru.

**Uwaga!**

Jeśli rodzice, nauczyciele stwierdzają, że dziecko ma nieprawidłowy uchwyt kredek, ołówka (a jest to częste), zachęcam do podjęcia prób stosowania przyborów ułatwiające naukę poprawnego trzymania:

nasadki korygujące niewłaściwy uchwyt, stożki, kredki-kamyki, trójkątne kredki, niezwykły ołówek (do zdobycia w sklepach internetowych, np. wyd. Harmonia, Juniora.pl).

Propozycje ćwiczeń opracowała Psycholog PPP 2 w Gdyni Izabella Szczepańska na podstawie literatury:

1. Franczyk A., Krajewska K. – „Program psychostymulacji dzieci w wieku przedszkolnym deficytami i zaburzeniami rozwoju” Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
2. Gąsowska T., Pietrzak-Stępowska Z. – „Praca wyrównawcza z dziećmi mającymi trudności w czytaniu i pisaniu” Warszawa, WSiP.
3. Zakrzewska B. – „Moje dziecko źle czyta i pisze” Warszawa, WSiP.
4. Sawa B. – „Jeżeli dziecko źle czyta i pisze” Warszawa, WSiP.