

Propozycje ćwiczeń usprawniających

percepcję: wzrokową, słuchową oraz funkcje kinestetyczno-ruchowe

Warunkiem niezbędnym do opanowania umiejętności poprawnego pisania i czytania jest pełna sprawność analizatora: wzrokowego, słuchowego, kinestetycznego.

Analizator to narząd zmysłowy, służący do odbierania bodźców zmysłowych. Obniżona sprawność funkcji percepcyjnych zazwyczaj powoduje trudności w przyswojeniu umiejętności pisania i czytania. Problemy te można zmniejszyć lub zlikwidować poprzez odpowiednie ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze, które rodzice mogą z powodzeniem przeprowadzać również z dzieckiem w domu.

Przykłady ćwiczeń usprawniających percepcję wzrokową:

- Wyodrębnianie różnic i podobieństw między obrazkami
- Odnajdywanie na obrazkach drobnych szczegółów
- Dobieranie par jednakowych obrazków np. gra „Memory”
- Rysowanie konturów wg podanego wzoru
- Układanie wzorów wg wzoru – klocki, puzzle, pocztówki
- Kreślenie kształtów graficznych powstałych za pomocą kreski łączącej wyznaczone uprzednio punkty
- Uzupełnianie niekompletnych figur
- Przerysowywanie figur przez kalkę techniczną
- Składanie obrazka pociętego na części
- Rysowanie demonstrowanych przedmiotów np. domku, drzewa, kwiatu
- Wyszukiwanie takich samych liter i ich segregowanie
- Wyszukiwanie wyrazów, sylab
- Układanie rozsypanek wyrazowych

Przykłady ćwiczeń usprawniających percepcję słuchową:

- Rozpoznawanie dźwięków z otoczenia

- Różnicowanie dźwięków: ich długości, wysokości, głośności
- Zabawy w szukanie rymów
- Dzielenie zdań na wyrazy, przeliczanie wyrazów w zdaniu
- Kończenie rozpoczętych zdań
- „Śpiewanie” wyrazów
- Rozpoznawanie wyrazów wypowiedzianych sylabami
- Kończenie wyrazów zaczynających się daną sylabą
- Podział wyrazów na sylaby
- Określanie pozycji danej sylaby w wyrazie
- Liczenie sylab, wyrazów w zdaniach połączone z klaskaniem, tupaniem i innymi ruchami
- Układanie wyrazów z głosek
- Wyodrębnianie głosek w nagłosie, śródgłosie, wygłosie
- Tworzenie wyrazów z ostatnich głosek demonstrowanych obrazków
- Dobieranie obrazków, których nazwy rozpoczynają się od danej głoski, kończą się na daną głoskę
- Opowiadanie treści rysunku
- Ćwiczenia rytmiczne
- Łączenie przedmiotów na rysunku według wskazówek podawanych ustnie
- Uzupełnianie rysunku na podstawie ustnych wskazówek
- Odczytywanie na głos wyrazów ułożonych na siatce
- Odczytywanie na głos zestawów wyrazów, następnie zmiana szyku wyrazów tak, by powstało zdanie

Przykłady ćwiczeń usprawniających funkcje kinestetyczno – ruchowe:

Ćwiczenia usprawniające motorykę dużę:

- Ruchy naprzemienne, czyli lewa do prawego, prawa do lewego
- Rysowanie w powietrzu obiema rękami tych samych obrazów jednocześnie
- Wykonywanie luźnych skłonów i kołyski

- Ćwiczenia rozmachowe: „rysowanie” w powietrzu dużych kształtów np. wodzenie po dużym znaku "X", figur geometrycznych, fal, gór, kół, "leniwych ósemek"
- Zamalowywanie dużych przestrzeni farbami przy pomocy grubych pędzli lub rąk

Ćwiczenia usprawniające motorykę małą, czyli nadgarstki, dłonie i palce:

- Zgniatanie i rozgniatanie serwetek
- Ugniatanie w dłoniach małych gumowych piłeczek
- Lepienie z plasteliny, modeliny
- Wycinanie i wydzieranie
- Wyszywanie, nawlekanie
- Origami
- Rysowanie, pisanie po śladzie
- Rysowanie oburącz
- Wypełnianie pól kolorem
- Kalkowanie i kaligrafowanie według podanych wzorów
- Korzystanie z nakładek na ołówki, długopisy
- Kolorowanie płaszczyzn w książeczkach z obrazkami
- Pisanie ciągu liter bez oderwania ręki
- Naśladowanie gry na fortepianie jedną ręką i obiema rękami
- Ćwiczenia palców: otwieranie i zamykanie dłoni
- Przed pisaniem moczenie dłoni w ciepłej wodzie
- Masowanie dłoni i ramion