



GRAFOMOTORYKA



Motoryka
duża

Motoryka
mała

Grafomotoryka

- ▶ Mówiąc „motoryka” mamy na myśli ogólną sprawność fizyczną człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem.
- ▶ Rozwój motoryki jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, a także ogólnego funkcjonowania dziecka.
- ▶ Jeśli przebiega bez zakłóceń jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo- ruchowej.

Kilka przykładów aktywności ruchowych charakterystycznych dla motoryki małej i dużej:

- ▶ **MOTORYKA MAŁA** to rysowanie, lepienie z plasteliny, chwytanie przedmiotów, zawiązywanie butów, zapinanie guzików, pisanie, rozwój chwytu;
- ▶ **MOTORYKA DUŻA** to bieganie, skakanie, pokonywanie przeszkód, gra w klasy, gra w piłkę, zabawy równoważne, w których ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa, związane z rzutem, celowaniem.

- ▶ Aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że pierwszeństwo ma motoryka duża, czyli rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej. Następnie ćwiczymy motorykę małą.

Ćwiczenia wspomagające motorykę dużą:

- ▶ chodzenie po narysowanej linii,
- ▶ dotykanie na przemian prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
- ▶ rysowanie patykiem po ziemi,
- ▶ skłony, przysiady, brzuszki, turlanie się,
- ▶ kręcenie kołem hula-hop, gra twister, zabawy ze skakanką,
- ▶ rysowanie ręką prawą i lewą w powietrzu dużych wzorów np. drzewo, dom, serce,
- ▶ rzucanie i łapanie piłki, podrzucanie raz prawą raz lewą ręką,
- ▶ jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach itp.

Zawsze świetnie sprawdzi się każdy plac zabaw i dowolny ruch na świeżym powietrzu stymulowany naturalnym środowiskiem.

Rozwój motoryki małej u dzieci w wieku przedszkolnym:

Trzylatek powinien:

- ▶ rysować proste linie pionowe i poziome oraz koło,
- ▶ budować z klocków wieże,
- ▶ posługiwać się łyżką, widelcem, kubkiem,
- ▶ samodzielnie wykonywać podstawowe czynności higieniczne (korzystać z toalety, myć i wycierać ręce),
- ▶ wkładać różnego kształtu klocki do właściwych otworów.

Czterolatek powinien:

- ▶ odwzorowywać linię prostą, koło, kwadrat lub prostokąt i krzyżyk,
- ▶ rysować po prostym śladzie,
- ▶ usprawniać swoją samoobsługę,
- ▶ narysować postać z trzema lub więcej częściami ciała (oczy, głowa, nogi),
- ▶ zamalowywać powierzchnię kartki lub jej wyznaczony fragment (bez precyzyjnego trzymania się wyznaczonych krawędzi).

Pięciolatek i sześciolatek powinien:

- ▶ posiadać umiejętność pełnej samoobsługi,
- ▶ tworzyć rysunki tematyczne, w rysunku człowieka dodaje tułów, ręce, czasami szyję,
- ▶ łączy dwa punkty linią prostą, kopiuje wzory, litery,
- ▶ mieć precyzyjne ruchy dłoni (nawlekać koraliki, zapinać i rozpinąć guziki, zamalowywać płaszczyzny trzymając się wyznaczonych krawędzi itp.).

Czym jest grafomotoryka?

- ▶ Jest to umiejętność rysowania i pisania. Wymaga ona zdolności naśladowania ruchów, wykonywania ruchów sekwencyjnych i precyzyjnych, koordynacji wzrokowo-ruchowej, percepcji wzrokowej oraz sprawności manualnej.
- ▶ Wszelkie ćwiczenia graficzne poprawiają poziom pisma i rysunków. Podczas ćwiczeń grafomotorycznych możemy skorygować nieprawidłowe trzymanie ołówka czy kredki.



Zaburzenia grafomotoryki:

- ▶ szlaczki nie mieszczą się w liniaturze, są niestaranne,
- ▶ rysunki bardzo ubogie w szczegóły, schematyczne,
- ▶ niska sprawność motoryczna ręki, szybka męczliwość,
- ▶ wolne tempo pisania i rysowania,
- ▶ zaburzony rozwój funkcji percepcyjno-motorycznych zaangażowanych w czynność rysowania, oraz funkcji wzrokowych,
- ▶ nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego,
- ▶ niewłaściwe napięcie mięśniowe ręki (nadmierne lub zbyt słabe), które powoduje nieprawidłowy nacisk ołówka:
 - zbyt słaby (rysunek ledwie widoczny),
 - zbyt silny (łamanie grafitu, dziurawienie kartki, odbicie pisma na kolejnych stronach zeszytu).

Przykłady ćwiczeń grafomotorycznych przygotowujących do nauki pisania:

- ▶ zabawy plasteliną, modeliną, ciastem czy masą solną: wałkowanie, ugniatanie na płasko, lepienie różnorodnych kształtów;
- ▶ malowanie farbami - dłońmi, palcami, różnymi przedmiotami: pędzle, wałki, gąbki, patyczki kosmetyczne, malowanie na różnych powierzchniach, materiałach (np. na folii bąbelkowej);
- ▶ malowanie różnymi substancjami: pasta do zębów, kisiel, cukier, kawa;
- ▶ nalepianie kolorowego papieru, gazet, makaronu, sznurka, wiórek powstałych z temperowanych kredek, trawy, liści;
- ▶ samodzielne zapinanie guzików swetra, koszuli czy kurtki, a także sznurowanie butów;

- ▶ układanie klocków: dla młodszych dzieci dopasowywanie kształtów klocków do odpowiednich otworów, dla starszych: budowanie domków, wież i innych konstrukcji;
- ▶ nawlekanie na sznurek koralików;
- ▶ wycinanie po liniach, różnych kształtów;
- ▶ układanie kolorowych puzzli dopasowanych do wieku dziecka;
- ▶ dyktanda graficzne;
- ▶ różne ćwiczenia rysunkowe: rysowanie po śladzie, rysowanie i odwzorowywanie kształtów i szlaczek, uzupełnianie rysunków tematycznych, kolorowanie z użyciem umówionych wcześniej kolorów;
- ▶ kreskowanie - wypełnianie konturów liniami poziomymi, pionowymi, ukośnymi z zachowaniem kierunku od lewej do prawej strony, z góry na dół.



Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo - ruchową:

Są to ćwiczenia grafomotoryczne, w których czynności ruchowe odbywają się pod ścisłą kontrolą wzroku:

- ▶ zamalowywanie obrazków,
- ▶ kalkowanie,
- ▶ łączenie kropek,
- ▶ obrysowywanie szablonów wewnętrznych i zewnętrznych,
- ▶ odwzorowywanie rysunków zgodnie ze wzorem,
- ▶ labirynty,
- ▶ rysowanie palcem w powietrzu różnych kształtów (dużych i małych),
- ▶ przekraczanie środkowej osi ciała - rysowanie leniwej ósemki ręką lewą i prawą.

Właściwa pozycja podczas pisania:

- ▶ stopy należy oprzeć o podłogę,
- ▶ obie ręce ułożyć na stole - takie ułożenie utrzymuje równowagę ciała,
- ▶ całe pośladki i uda wsparte na krześle,
- ▶ prosty kręgosłup.



Prawidłowy chwyt przyborów do pisania:

- ▶ długopis należy trzymać chwytem szczypcowym pomiędzy kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym, opierając go na palcu środkowym,
- ▶ długopis powinien być trzymany około 2 cm od powierzchni papieru.

Prawidłowe trzymanie przyboru do pisania, jest ważne, ponieważ:

- ▶ rozwija motorykę małą u dziecka,
- ▶ sprawia, że ręka mniej się męczy,
- ▶ ułatwia wypracowanie ładnego charakteru pisma,
- ▶ pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała.



Wsparcie dla dziecka praworęcznego:

- ▶ oświetlenie pada na zeszyt z **lewej** strony lub z góry,
- ▶ **lewa** ręka przytrzymuje zeszyt,
- ▶ dłoń ręki piszącej oparta na nadgarstku i małym palcu,
- ▶ zeszyt ułożony prosto lub prawy róg uniesiony w górę.

Wsparcie dla dziecka leworęcznego:

- ▶ oświetlenie pada na zeszyt z **prawej** strony lub z góry,
- ▶ **prawa** ręka przytrzymuje zeszyt,
- ▶ pisząca ręka oparta dłońią na zeszycie (bez deformacji nadgarstka),
- ▶ zeszyt jest ułożony ukośnie lewym górnym rogiem do góry, lekko przesunięty w lewą stronę,
- ▶ kolega z ławki siedzi po prawej stronie dziecka leworęcznego.

Polecane książki i strony:

- Ewa Małgorzata Skorek (2006) *Rysowane wierszyki*.
- Marta Bogdanowicz (2016) *PRZYGOTOWANIE DO NAUKI PISANIA - Ćwiczenia grafomotoryczne według Hany Tymichovej*.
- <https://mojedziecikreatywnie.pl/2013/08/mala-motoryka/>
- przykłady ćwiczeń
- <https://mojebambino.pl/blog/index.php/2018/10/15/motoryka-mala-terapia-reki/>

