

Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo-ruchową

Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo-ruchową (współpraca ręka – oko):

- wycinanie nożyczkami kształtów ażurowych serwetek
- wycinanie elementów z papieru i wyklejanie z nich kompozycji (kolaże)
- dorysowywanie brakujących elementów
- rysowanie linii przez łączenie punktów lub kolejno cyfr (gra w „kartofla”)
- rysowanie linii wewnątrz labiryntów
- zamalowywanie małych przestrzeni, np. figur na obrazku lub różnych kształtów na płaskich figurach z gipsu; wypełnianie konturów
- rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych,
- kolistych
- rysowanie po śladzie – ćwiczenia grafomotoryczne
- kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem (techniki niegraficzne) i rysowanie różnymi przyborami, jak: kreda, węgiel kreślarski, mazaki, kredki, ołówki, długopis (techniki graficzne) linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych oraz figur geometrycznych (koło, elipsa, kwadrat, trójkąt)
- rysowanie tzw. leniwej ósemki
- malowanie palcami, z wykorzystaniem obu rąk
- nawlekanie koralików, makaronu, słomek, itp.

1 rok

- Popychanie i ciągnięcie wózek/taczki
- Wkładanie i wyjmowanie rzeczy jednych w drugie: matryoszka, kubeczki od małego do dużego
- Nakładanie kótek plastikowych na kołek

2 lata

- „powietrzny ping pong”

Do framugi drzwi (górnej) przymocujemy sznurek z piłeczką na końcu, tak, by wisiła na wysokości rączek dziecka. Przygotowujemy wyciętą z kartonu paletkę, dekorujemy papierem kolorowym/malujemy. Stajemy naprzeciw dziecka i odbijamy do siebie paletką wiszącą piłeczkę.

- „rybak łowi rybki”

Z pianki/filcu/styropianu wycinamy rybki. Dziecko za pomocą małego sitka „łowi” rybki z miski wypełnionej wodą a następnie przekłada je do pudełka/pojemnika.

- sortowanie

Szeroką taśmą przyklejamy do ściany plastikowe kółka w różnych kolorach i dziecko odkleja je i przekłada/przykleja do pojemników na ścianę naprzeciw wg kolorów kótek naklejonych na ścianę lub na pojemniki.

3 lata

- „na hamaku”

Na środek dość małego kocyka dziecko układa piłeczkę w wybranym kolorze i razem z terapeutą przenosi je do pojemników w odpowiednim kolorze stojących po przeciwległych stronach dziecka w pewnej odległości od niego (z lewej i prawej strony). Przenosimy kocyk razem z dzieckiem przesuwając stopę do stopy w bok w lewą lub w prawą stronę, tam, gdzie został umieszczony.

- „smacznego!”

Po wewnętrznej stronie pokrywy kartonowego pudełka rysujemy twarz dziecka. W miejscu buzi wycinamy koło. Umieszczamy na pokrywie pudełka orzech włoski w łupinie. Dziecko ma za zadanie tak nią balansować, by orzech wleciał do dziurki. Orzechy wpadają do pudełka. Na koniec można policzyć, ile narysowane dziecko „zjadło” orzechów.

- „naszyjnik”

Rolki po papierze toaletowym przecinamy na mniejsze koła i malujemy w różne kolory. Dziecko nawleka je na gruby sznurek.

4 lata

- wciąganie płynu strzykawką wody z kolorowym barwnikiem i przelewanie jej ze strzykawki do miseczki w odpowiednim kolorze

- kolorowe jajeczka

Dziecko trzymając w rękach wytłaczankę po jajkach 10*10, odpowiednio nią balansując ma za zadanie piłeczkę o danym kolorze umieścić w odpowiednim wgłębieniu w tym samym kolorze. Kolory we wgłębieniach znajdują się w różnych miejscach. Dziecko losuje kolor piłeczki i stara się umieścić ją w odpowiednim wgłębieniu w tym samym kolorze.

- „łączenie kształtów”

Na kartce przyklejonej do kartonu rysujemy połówki kwadratu w kolorze czerwonym, żółtego koła, niebieskiego kwadratu itp. po lewej i prawej stronie kartki, przyczepiamy przy tych kształtach pinezki. Zadaniem dziecka jest połączyć gumką recepturką za pinezki, tak by złączyć kształty.

5 lat

- rzuty karne

Na kartonie rysujemy połowę boiska piłkarskiego, z bramką po jednej stronie (bramkę można dokleić, wykonać z patyczków). Na zakrętkach naklejamy wzory piłki nożnej (czarno-białe). Pstryknięciem dziecko próbuje trafić do bramki po przeciwnej stronie boiska na kartonie.

- rzucanie do celu

Rzucanie do celów w różnych wielkościach otworów wyciętych w kartonie różnymi wielkościami piłek. Karton z otworami umieszczamy na wysokości oczu dziecka – pionowo lub poziomo.

- napełnianie wywrotki

Do pojemnika wysypujemy ziarna kawy i wykonujemy pochylnię z kartonu. Zadaniem dziecka jest wsypanie kubeczkiem ziaren kawy z pojemnika po pochylni do wywrotki.

6 lat

- na szpatułkę przyklejamy magnes. Na kartonie rysujemy linie: zygzak, falistą, wężyk itp. Na końcu linii wycinamy kółko wielkości kapsla. Dziecko ma za zadanie przesunąć po linii szpatułką umieszczoną pod kartonem do końca linii, tak, by kapsel wpadł do dziurki

- pokonywanie torów przeszkód/labiryntów

- dziecko siedząc naprzeciw terapeuty ma zadanie umieścić w kubku w odpowiednim kolorze piłeczkę toczoną przez terapeutę w kierunku dziecka. kubeczki w różnych kolorach umieszczamy przed dzieckiem

7 lat

- Układanie figur według wzoru oraz z pamięci.

Podczas ćwiczenia wykorzystuje się wycięte z brystolu różne figury geometryczne tak, by można było układać z nich kompozycje.

- Składanie pociętych obrazków (bez wzoru).

Przygotowujemy obrazki zwierząt, owoców, rzeczy, które przecinamy na równe części.
Zadaniem dziecka jest ułożenie całego obrazka z pociętych elementów (4, 6, 8 elementów).
- ćwiczenia w marszu (marsz na palcach, chodem bociana), w biegu (np. bieg z podskokami)
lub na równoważni (chodzenie do przodu, bokiem, obracanie się).

Nina Stadnicka
Nauczyciel wspomagający