SPRAWNOŚĆ GRAFOMOTORYCZNA

Wspieranie dziecka w okresie przygotowania, jak i podczas nauki pisania.

Definicja grafomotoryki

Grafika – zapis. **Motoryka** – zdolność wykonywania różnych czynności ruchowych.

Motoryka mała odnosi się do czynności związanych z użyciem palców i dłoni. Czynności z zakresu motoryki małej pobudzane są poprzez naśladowanie, percepcję, motorykę dużą, a przede wszystkim koordynację wzrokowo – ruchową.

Jedną z wielu umiejętności, jakie powinno posiadać dziecko kończące edukację przedszkolną jest **opanowanie takiego poziomu sprawności manualnej, która pozwoli mu podjąć naukę pisania w klasie I**. Dzieci już od najmłodszych lat życia kształtują motorykę dużą i małą. Podczas zabaw dziecko ćwiczy poszczególne mięśnie (nadgarstka, ramion i barku), które będą miały wpływ na jakość pisania.

U przedszkolaków, a nawet jeszcze wśród uczniów kl. I można zauważyć dzieci o niskiej sprawności manualnej. Nie potrafią one dobrze rysować, lepić, wycinać. Wykonują powoli i niezręcznie czynności codzienne związane z samoobsługą. Jeśli oprócz niskiej sprawności manualnej pogłębiona jest słaba koordynacja wzrokowo-ruchowa, to dziecko poza niełądnym, nieczytelnym pismem będzie miało trudności z utrzymaniem się w liniach i z zachowaniem odległości między wyrazami. Dzieci te zazwyczaj nieprawidłowo trzymają przybór do pisania. Ich rysunki charakteryzują się uproszczoną formą i niskim

poziomem graficznym. Napięcie mięśni może być zbyt słabe – słaba chwytliwość palców, częste wypuszczanie przedmiotów z rąk, brak siły do wycinania nożyczkami. U niektórych dzieci może wystąpić nadmierne napięcie mięśniowe. Dziecko zbyt mocno chwyta i naciska ołówek, linie są grube, ruchy ręki gwałtowne, mało płynne i precyzyjne.
Sprawność manualna rozwijana jest u dzieci już od najmłodszych lat. Jest ona ściśle związana z manipulowaniem różnymi przedmiotami, piłkami, klockami itp. zabawkami. Duży wpływ na rozwijanie sprawności powoduje wykonywanie czynności samoobsługowych, takich jak: zakładanie ubrań, butów, potem zapinanie guzików i zamków oraz sznurowanie butów.

Ćwiczenia manualne usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców:

- montowanie konstrukcji z gotowych elementów (klocków, krążków itp.),
- układanki płaskie (obrazkowe, geometryczne), klockowe, wtyczkowe z zachowaniem stopniowania trudności: na wzorze, według wzoru i bez wzoru (z pamięci lub z domysłu),
- lepienie z plasteliny (modeliny i innych tworzyw), zaczynając od prostych form, jak kulki lub wałeczki, do coraz bardziej złożonych, wymagających łączenia różnych elementów,
- wyklejanie plasteliną konturów,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki w tekturkach,
- zwijanie sznureczka, wężyka igelitowego według wzoru, np. spirali, kwadratu itp.,
- wycinanie z papieru z uwzględnieniem stopnia trudności: cięcie po linii prostej, falistej, wycinanie form geometrycznych i konturowych rysunków,
- wycinanki, naklejanki z papieru, materiału, włóczki itp.,
- wydzieranki, naklejanki,
- składanki papierowe (łódeczki, samoloty, czapki itp.),
- ćwiczenia sprawnych ruchów palców i rozluźniające napięcie mięśniowe, np. naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, odtwarzanie rytmu deszczu, strząsanie wody z palców, wytrzepywanie piasku z rękawa itp.,
- stemplowanie (stempelki konturowe zwierząt, kwiatów, samochodów itp.),
- tworzenie za pomocą stempli kompozycji z figur geometrycznych.

Ćwiczenia graficzne usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu:

- kolorowanie, czyli zapełnianie kolorem (kredkami) małych przestrzeni (konturów geometrycznych, konturów stempelków, obrazków)
- obrysowywanie przedmiotów i rysowanie z użyciem szablonów figur

geometrycznych i nieskomplikowanych przedmiotów, według stopnia trudności,

- pogrubianie konturów, czyli wodzenie po wzorze figur geometrycznych, prostych szlaczków (wysokości 3-4 cm), konturów obrazków,
- kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną (także rysowanie na matowym szkle i na folii),
- rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym,
- rysowanie po śladzie bez odrywania ręki,
- kreskowanie i wypełnianie konturów kolorem za pomocą równoległych kresek poziomych lub pionowych (z zachowaniem kierunków od lewej do prawej i od góry do dołu),
- rysowanie szlaczków i kształtów literopodobnych w liniaturze,
- w zmniejszającym się stopniowo wymiarze aż do liniatury zeszytu, według stopnia trudności: wodzenie po wzorze, kończenie rozpoczętego wzoru i odwzorowywanie,
- odwzorowywanie rysunków – czyli przerysowywanie ich zgodnie ze wzorem,
- odtwarzanie układów linearnych z elementów powtarzających się cyklicznie, różniących się kształtem lub kolorem (np. kwadrat, kółko, trójkąt, białe kółko, czerwone kółko, niebieskie kółko itp.) w liniaturze, zgodnie z kierunkiem pisania,
- rysowanie szlaczków obrazkowych (układów linearnych) w liniaturze, zgodnie z kierunkiem pisania,
- dyktando graficzne – na papierze kratkowym dziecko robi punkt i dalej rysuje pod dyktando, tj. wg poleceń dorosłego, np. dwie kratki w dół, trzy kratki w prawo, jedna w lewo,
- łączenie punktów,
- rysunki dowolne kredkami świecowymi lub ołówkowymi,
- labirynty,
- rysowanie „leniwych ósemek" w powietrzu i na kartce.

Poza czynnikami wewnętrznymi (napięcie mięśniowe, zdolność do planowania czynności ruchowych, sprawność w obrębie stawów) **na grafomotorykę wpływ ma szereg czynników zewnętrznych**. Do tych czynników zalicza się:

- **prawidłowa pozycja w czasie pisania,**

Dziecko siedzi prawidłowo wówczas, gdy jego plecy są proste bez przechylania się w jedną stronę (głowa lekko wysunięta do przodu), pośladki dotykają oparcia krzesła. Kolana są ugięte pod kątem prostym, a stopy opierają się na podłodze. Tułów jest nieco oddalony od krawędzi stołu, zaś przedramiona swobodnie leżą na stole.

Niewłaściwe jest, gdy dziecko oplata stopami nogi krzesła lub chowa nogi pod pośladki. Taka pozycja jest nieprawidłowa, uniemożliwia swobodne ruchy i sprzyja większej męczliwości w czasie pisania.

- **dobrze dobrane krzesło**

Krzesło powinno być dobrane do wzrostu dziecka, niewskazane jest by był to fotel bujany lub krzesło obrotowe.

- **odpowiednie ułożenie kartki w czasie pisania**

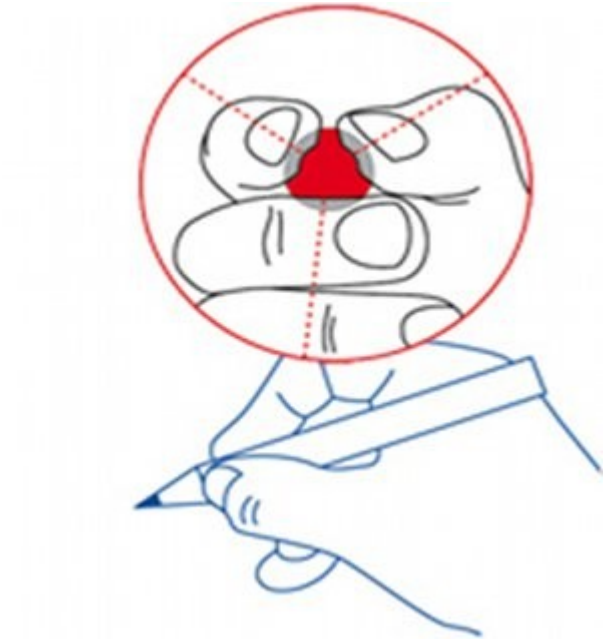
Właściwe ułożenie kartki polega na lekkim przesunięciu jej w lewą stronę u osób piszących prawą ręką, zaś u osób leworęcznych – na lekkim przesunięciu w prawo.

- **odległość oczu od kartki**

Optymalne oddalenie oczu od kartki wynosi 25-30 cm.

- **prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego**

Narzędzie pisarskie powinno być utrzymywane w trzech palcach: między kciukiem a palcem wskazującym i być oparte o palec środkowy, pozostałe dwa palce powinny być skierowane do wewnętrznej strony dłoni.



- **dobrze dobrane narzędzia pisarskie**

Zaleca się, aby dzieci z nieprawidłowym chwytem korzystały z odpowiednio dobranych nasadek umożliwiających formowanie się prawidłowego sposobu trzymania narzędzi pisarskich. Korzystne są również przybory o trójkątnym przekroju lub z już wyprofilowaną częścią do trzymania.

Dobra sprawność manualna dziecka kończącego edukację przedszkolną to niezbędna umiejętność w procesie nauki pisania. Warto więc zadbać o kształtowanie jej już od najmłodszych lat.

Wykonując ćwiczenia grafomotoryczne z dzieckiem, trzeba zwracać uwagę na to, czy dziecko nie trzyma przyborów piszących zbyt lekko lub zbyt mocno, czy napięcie mięśniowe jest odpowiednie, czy dziecko pisze od strony lewej do prawej, którą ręką się posługuje. Nigdy nie wolno zmuszać dziecka leworęcznego, by pisało prawą ręką. Ważne jest usprawnianie płynności ruchów ręki dominującej. Przed zastosowaniem ćwiczeń manualnych warto na początku podać instrukcje, zaprezentować prawidłowy sposób wykonania ćwiczenia, a nawet pokierować ruchami dziecka, trzymając dłoń malucha w swojej dłoni. Często dopiero po biernym wykonaniu zadania dziecko może samodzielnie i bezbłędnie wykonać ćwiczenie. Nie wolno krytykować dziecka, by nie zniechęcić go do nauki. Ćwiczenia powinny mieć charakter zabawy i przynosić frajdę. Wszystkie prace malucha powinny być akceptowane. Mniej liczy się końcowy efekt – ważniejszy jest sam proces usprawniania zdolności manualnych.

Opracowała:
Iwona Namyślak