



**„Tu kółko, tam kreska,
narysuję sobie pieska.”**

**PROGRAM ĆWICZEŃ
GRAFOMOTORYCZNYCH DLA
STARSZYCH PRZEDSZKOLKÓW**



Opracowanie:

Karolina Małachowska
Anna Pacholczyk



SPIS TREŚCI

Spis treści

SPIS TREŚCI	2
WSTĘP.....	3
CELE PROGRAMU	5
PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI.....	6
METODY I FORMY PRACY	7
METODY PRACY:	7
FORMY PRACY:.....	7
RODZAJE ĆWICZEŃ	8
ĆWICZENIA MANUALNE	8
ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE	9
ĆWICZENIA GRAFICZNE	10
EWALUACJA PROGRAMU	12
ZAŁĄCZNIKI DO PROGRAMU	13



WSTĘP

„Tu kółko, tam kreska, narysuję sobie pieska” – Program ćwiczeń grafomotorycznych dla starszych przedszkolaków powstał w celu wspierania dzieci z najstarszych grup przedszkolnych z trudnościami grafomotorycznymi, leworęcznych, zniechęconych do czynności manualnych. Dzieci te odbywają roczne przygotowanie do podjęcia nauki w szkole i powinny wykazywać się dojrzałością edukacyjną, w tym także tą niezbędną do rozpoczęcia nauki pisania. Jest to istotny moment w rozwoju dziecka i to jakie umiejętności nabędzie w tym okresie może rzutować na powodzenie szkolne.

Termin *grafomotoryka*, nazywany inaczej lokomocją lub motoryką małą oznacza sprawność manualną rąk i małych mięśni dłoni, która przejawia się poprzez precyzję ruchów oraz właściwe tempo wykonywanych czynności. Sam wyraz *grafomotoryka* pochodzi od słów *grafika* czyli zapis oraz *motoryka*, rozumiana jako zdolność wykonywania czynności ruchowych.

Dziecko zaczyna rozwijać się grafomotorycznie około drugiego roku życia, kiedy to maluch bezwiednie kreśli przy pomocy narzędzia pisarskiego mimowolne kropki, kreski oraz nieregularne ruchy kuliste. Okres ten nazywa się w psychologii okresem *bazgroty*. Wiek przedszkolny to czas kiedy wyjątkowo intensywnie rozwija się zdolność manualna potrzebna do późniejszej nauki pisania. Już w wieku trzech lat dziecko rysuje linie poziome, pionowe, a następnie zamknięte koło oraz skrzyżowane linie poziome i pionowe. Rok później normą rozwojową dla dziecka jest odwzorowywanie kształtu prostokąta i kwadratu, rysunki często mają charakter spontaniczny, niezaplanowany, dopiero w trakcie ich powstawania dziecko postanawia co narysować. Pięciolatki stale wzbogacają schemat swojego rysunku o nowe kształty i szczegóły. Ich rysunki są coraz dokładniejsze, bogate, coraz lepiej oddają rzeczywistość. Dziecko w starszym wieku przedszkolnym planuje co chce narysować i dąży do zamierzonego celu. Często w tym wieku przejawia zainteresowanie pisaniem i czytaniem, toteż z radością i zapałem stara się odwzorowywać litery drukowane i pisane. W starszym wieku przedszkolnym zaczynają uwidaczniać się różnice indywidualne w rysunkach dzieci. Zależą one od wielu czynników:

- ogólnego rozwoju umysłowego dziecka,



- doświadczeń w rysowaniu, częstotliwości podejmowania tego typu aktywności,
- ogólnej sprawności ruchowej (wysoka sprawność ruchowa całego ciała jest skorelowana z wysoką sprawnością grafomotoryczną),
- rozwoju elementarnych funkcji percepcyjno – motorycznych zaangażowanych w czynności rysowania.

Dziecko z trudnościami odznacza się małą pomysłowością, najczęściej odwzorowuje rysunki rówieśników lecz na znacznie niższym poziomie. Ponadto niechętnie rysuje „z pamięci”, natomiast lubi rysować ze wzoru, kalkować, kolorować rysunki konturowe, gdyż rezultat takich prac jest lepszy i bardziej zadowalający.

Problemy mają także dzieci z nieprawidłowym napięciem mięśni, szczególnie w stawie barkowym, łokciowym oraz w nadgarstku: nadmiernie, lub niedostatecznie przyciskają narzędzie pisarskie do kartki, rysują linie zbyt grube, czasem wręcz przedzierają papier, lub linie prawie niewidoczne, co wpływa na estetykę i czytelność pracy.

W grupie dzieci zagrożonych ryzykiem niepowodzenia w sferze manualnej są również dzieci leworęczne. Dzieci te częściej napotykają na trudności w nauce niż ich rówieśnicy, właśnie dlatego, że wykazują mniejszą sprawność ruchową rąk, mają ograniczoną precyzję ruchów, szybciej się męczą, często nie nadążają za grupą, zamazują pismo. Wciąż zdarza się, że domownicy nieświadomi konsekwencji „przestawiają” je z lewo na praworęczność, co powoduje szereg dolegliwości, także psychicznych.

Postępy w sprawności rozwoju grafomotorycznego zależą w dużej mierze od systematycznych ćwiczeń i wzmacnianiu mięśni dłoni. Aby pomóc wychowankom z opisanymi trudnościami i wyrównać ich szanse edukacyjne Programem powinny zostać objęte dzieci 5 – letnie, przejawiające niechęć lub trudności w rozwoju grafomotorycznym, które skutkować mogą niepowodzeniami szkolnymi związanymi z nauką pisania. Wskazane w Programie ćwiczenia powinny być realizowane **systematycznie**, z wykorzystaniem każdej nadążającej się okazji, ale **nie rzadziej niż raz w tygodniu** w ciągu roku szkolnego oraz nie dłużej niż 12- 20 minut jednorazowo. Przy wyborze ćwiczeń należy pamiętać o stopniowaniu trudności, od łatwych do bardzo złożonych. Ćwiczeniom powinna towarzyszyć atmosfera zabawy, tak aby zachęcić dziecko do pracy z narzędziem pisarskim.



CELE PROGRAMU

Celem Programu „Tu kółko, tam kreska, narysuję sobie pieska.” – program ćwiczeń grafomotorycznych dla starszych przedszkolaków jest **usprawnienie i korygowanie funkcji motorycznych dzieci z najstarszych grup przedszkolnych przejawiających trudności w rozwoju grafomotoryki.**

Celami szczegółowymi Programu są:

- stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka;
- wyrównywanie dysharmonii rozwojowych między dziećmi;
- usprawnianie koordynacji wzrokowo – ruchowej;
- wyrabianie prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego;
- usprawnianie mięśni palców i zdolności współpracy palców ręki;
- normalizowanie zbyt silnego lub zbyt słabego napięcia mięśniowego;
- rozwijanie sprawności manualnej;
- wyrabianie płynności i precyzji ruchów;
- wdrażanie do staranności, kształcenie wrażliwości estetycznej;



PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI

Dziecko objęte Programem „Tu kółko, tam kreska narysuję sobie pieska” – program ćwiczeń grafomotorycznych dla starszych przedszkolaków, kończące edukację przedszkolną, powinno przejawiać następujące zachowania i umiejętności:

- przyjmować prawidłową postawę ciała przy rysowaniu i pisaniu;
- zdobyć nawyk prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego;
- przestrzegać kierunku kreślenia liter od lewej do prawej, z góry do dołu;
- rysować po śladzie bez odrywania ręki;
- odwzorowywać proste kształty i figury geometryczne;
- rysować szlaczki literopodobne ruchem płynnym;
- mieć nawyk stałej kontroli estetyki wykonywanych prac.



METODY I FORMY PRACY

Cele Programu „Tu kółko, tam kreska, narysuję sobie pieska” – program ćwiczeń grafomotorycznych dla starszych przedszkolaków będą realizowane metodami i formami pracy charakterystycznymi dla wychowania przedszkolnego, atrakcyjnymi dla dzieci w tym stadium rozwoju, uwzględniającymi możliwości przedszkolaków – adresatów Programu.

METODY PRACY:

Wiodącymi metodami będą metody odtwórcze, ćwiczenia ruchowe oraz wyrabiające koordynację wzrokowo – ruchową przy wykorzystaniu takich technik manualnych jak: lepienie z plasteliny, wdzieranie, wyklejanie, wycinanie, malowanie palcami, malowanie całą dłonią, malowanie pędzlem, rysowanie ołówkiem, rysowanie kredką, rysowanie kredą, kalkowanie, rysowanie po śladzie i inne.

FORMY PRACY:

- praca w grupie dzieci;
- praca w kilkusobowych zespołach;
- praca indywidualna;



RODZAJE ĆWICZEŃ

ĆWICZENIA MANUALNE

a) Ćwiczenia zmniejszające napięcie mięśniowe, usprawniające całą rękę

- Zabawy z piłką i piłką sensoryczną: rzucanie do celu, popychanie do celu, toczenie i turlanie;
- Gry zręcznościowe: gra w łapki, zabawy z klaskaniem, kręgle, seraso;
- Imitacje ruchowe: naśladowanie czynności, takich jak latające ptaki, gałęzie drzew na wietrze, opowiadania ruchowe;
- Wykonywanie dużych, prostych ruchów ręką w powietrzu: kierunek z góry na dół, od lewej do prawej, ruchy okrężne odwrotne do ruchu wskazówek zegara ze zwróceniem uwagi na płynność ruchów (zmniejsza napięcie w stawie łokciowym);
- Układanie modeli z dłoni i obserwowanie cieni jakie rzucają na ścianę;
- Zanurzanie dłoni w pojemnikach produktami sypkimi takimi jak kasza, ryż, piasek, kamyki i inne;
- Malowanie w postawie stojącej grubym pędzlem trzymanym w górnej części trzonka bez opierania ręki o stół (zmniejsza napięcie w stawie barokowym);
- Malowanie w postawie stojącej na sztaludze (zmniejsza napięcie w stawie barkowym);
- Rysowanie w postawie stojącej kredą na wiszącej tablicy (zmniejsza napięcie w stawie łokciowym);
- Malowanie farbą przy pomocy dłoni lub palców (zmniejsza napięcie w nadgarstku);
- Rysowanie palcem na piasku, rozsypanej mące i innych materiałach sypkich (zmniejsza napięcie w nadgarstku);

b) Ćwiczenia usprawniające dłonie i końce palców

- Zabawy konstrukcyjne, budowanie z klocków;
- Zabawy i ruchy manipulacyjne:
 - ✓ nawlekanie na wstążkę lub sznurek koralików, guzików, makaronu,



- ✓ wplatanie sznurka w gotowe tabliczki do nawlekania,
 - ✓ wycinanie nożyczkami po linii prostej, załamanej i owalnej,
 - ✓ wypychanki - kształtów z gotowych szablonów,
 - ✓ wrywanki - rwanie papieru na mniejsze części i zapełnianie nimi konturowych rysunków,
 - ✓ zapinanie i odpinanie guzików, zamków błyskawicznych, zatrzasków,
 - ✓ zgniatanie kartek, gazet jedną ręką,
 - ✓ modelowanie z plasteliny lub gliny: toczenie kulek, wałeczków.
- Zabawy palcami:
 - ✓ stukanie czubkami palców o twarde podłoże: w zabawach typu gra na pianinie, stukanie deszczu,
 - ✓ gry i zabawy paluszkowe,
 - ✓ masażyki,
 - ✓ zgniatanie bąbelków w folii bąbelkowej.
 - Zabawy zręcznościowe:
 - ✓ wrzucanie koralików, groszków i innych drobnych kulistych przedmiotów do pojemnika o małym otworze typu butelka,
 - ✓ gra w pchełki,
 - ✓ gra w bierki,
 - ✓ układanie mozaik.

ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE

Przy ćwiczeniach usprawniających grafomotorykę należy zwrócić szczególną uwagę na **prawidłową postawę** dziecka: obie stopy oparte o podłogę, proste plecy, przedramiona oparte na stole, ręka prosta w nadgarstku. Poza postawą niezwykle istotny jest **chwyt narzędzia pisarskiego**: trzema palcami pomiędzy kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym opierając go na palcu środkowym (tzw. *pęsetkowy*). W przypadku utrwalonego nieprawidłowego chwytu wskazane jest stosowanie każdorazowo nasadki na przybory do



pisania korygującej chwyt. Co ważne, wszystkie ćwiczenia należy wykonywać ołówkiem – w ten sposób uczymy dziecko kontrolowania napięcia mięśniowego i nacisku na kratkę.

a) Ćwiczenia rysunkowe

- Kalkowanie przez kalkę techniczną,
- Labirynty: rysowanie linii pośrodku narysowanej drogi;
- Łączenie ponumerowanych kropek tak aby utworzyły rysunek;
- Przerysowywanie wzorów rysunków;
- Kończenie rysunków wg wzorów;
- Rysowanie z pamięci;
- Odrysowywanie szablonów;
- Rysowanie po śladzie;
- Kreślenie kółek i spirali niezgodnie z ruchem wskazówek zegara;
- Kolorowanie rysunków konturowych
- Rysowanie na tablicy kredą lub markerami, flamastrami.

b) Ćwiczenia bezpośrednio przygotowujące do nauki pisania

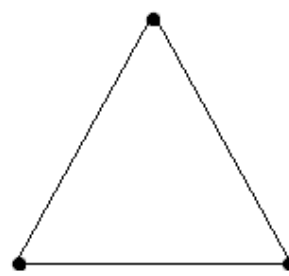
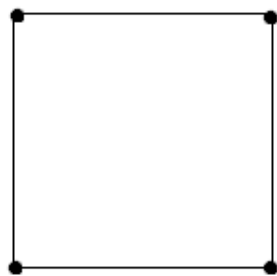
- Kopiowanie elementów liter: kropek, ogonków, laseczek bez odrywania ręki;
- Kalkowanie liter;
- Rysowanie liter po śladzie.

ĆWICZENIA GRAFICZNE

Ćwiczenia graficzne mają na celu wyrobienie płynności i precyzji ruchów ręki. Oprócz chwytu narzędzia pisarskiego i prawidłowej postawy należy zwrócić uwagę na kierunek przy rysowaniu szlaczków od lewej do prawej, a przy kształtach owalnych odwrotny do ruchów wskazówek zegara. Należy zaczynać od większych kartek, najlepiej w formacie A4 bez ograniczeń liniowych, dopiero z czasem wprowadzamy liniaturę, zaczynając od dwóch linii, Następnie stopniowo zmniejszamy i liniaturę i format kartki. Kolejność wykonywania ćwiczeń

koniecznie powinna być zachowana wedle stopnia trudności: zaczynamy od rysowania prostych przedmiotów, następnie wprowadzamy kolejno figury geometryczne, szlaczki, oraz kształty literopodobne.

- Rysowanie prostych rysunków, kalkowanie, kolorowanie rysunków konturowych;
- Figury geometryczne – pogrubianie konturów mazakiem, kalkowanie, kolorowanie, kopiowanie
- Łączenie punktów wyznaczających rysunki i kształty



- Zakreskowywanie konturów z kierunkiem od góry na dół od lewej do prawej,
- Rysowanie szlaczków i elementów liter



EWALUACJA PROGRAMU

Ocena efektów realizacji Programu „Tu kółko, tam kreska, narysuję sobie pieska.” – program ćwiczeń grafomotorycznych dla starszych przedszkolaków , obok bieżącej obserwacji postępów dziecka będzie dokonywana w Arkuszach monitorowania osiągnięć dziecka oraz formułowania wniosków. Podstawę dla tworzenia oceny realizacji programu będą stanowiły:

- Podsumowanie Pracy Dydaktyczno – Wychowawczej w danej grupie, sporządzane przez nauczycieli wychowawców tejże grupy;
- Raporty z obserwacji w danej grupie, sporządzane przez nauczycieli wychowawców tejże grupy;
- rozmowy z rodzicami dot. postępów dziecka i ewentualnych trudności;
- analiza dokumentów – Arkusze monitorowania osiągnięć dziecka oraz formułowania wniosków, dzienniki, Plany miesięczne, wytwory dzieci.

Dopuszcza się wprowadzenie zmian do Programu w trakcie jego realizacji, w formie aneksów, w zależności od potrzeb.



ZAŁĄCZNIKI DO PROGRAMU

W załącznikach do Programu znajdują się przykłady ćwiczeń do bezpośredniej pracy z dzieckiem w postaci gotowych wzorów do wykorzystania. Część z nich została opracowana bezpośrednio przez autorki Programu, część pochodzi z projektów Katarzyny Rocławskiej – Dąbeckiej na podstawie metod Hany Tymichovej – wybitnej czeskiej pedagogi, autorki cenionych publikacji służących usprawnianiu dzieci z problemami w pisaniu i czytaniu.

