

ROZWIJANIE SPRAWNOŚCI MANUALNEJ I KOORDYNACJI WZROKOWO-RUCHOWEJ

1. Dotyk jako podstawowa informacja zwrotna wykorzystywana do dostosowania chwytu, siły nacisku, napięcia mięśni itp.

Zabawy z materiałami sypkimi i o różnorodnej fakturze:

- przesypywanie, mieszanie, wciskanie ręki w głąb, wciskanie,
- przedmiotów na dno itp.,
- wyszukiwanie dotykiem przedmiotów ukrytych w kaszy, ryżu itp. (szukanie "obcego"),
- wyszukiwanie dotykiem konkretnych przedmiotów ukrytych w kaszy, ryżu itp. (szukanie np. kulek a nie kostek, szukanie małych, szorstkich itp.).

Zabawy z masami plastycznymi o różnorodnej fakturze i konsystencji: zagniatanie, lepienie kul, wałkowanie itp., rysowanie patyczkiem po rozwałkowanej masie.

To są podstawowe zabawy w stymulowaniu sprawności ręki i powinny być wykonywane codziennie. Najważniejsze przy tym są różnorodność wykorzystywanych materiałów (uczymy mózg identyfikować rozmaite doznania a nie pracować z konkretnym materiałem) i ich ilość (pracują obie ręce w całości, w odróżnieniu od np. zabaw z niewielkimi ilościami plasteliny rozwijających głównie sprawność palców). Różnorodność materiałów będzie podstawą wszelkich dalszych ćwiczeń, w tym ćwiczeń rysunkowych.

2. Ćwiczenie sprawności palców i nadgarstka oraz rozwijanie współpracy rąk.

Zabawy ze sznurkami:

- nawijanie na patyczki, kłębki, motki itp., (ruch rotacyjny nadgarstka),
- przewlekanie przez dziurki, "wyszywanie" na podziurkowanym kartoniku itp. (różna twardość kartonika, wielkość dziurek i różne rodzaje sznurka),
- nawlekanie koralików,
- wiązanie supełków na jednym końcu i związanie dwóch końców sznurka.
- nawlekanie (guzików na sznurek, dużych igieł itp.),
- przyszywanie guzików,
- zszywanie brzegów materiału,
- "wyszywanie" (przewlekanie sznurka z igłą i bez przez podziurkowany papier o różnej twardości).

Zabawy z ziarnami i innymi drobnymi elementami:

- przesypywanie łyżką (prawidłowy chwyt!),
- „gonienie” nożem po stole lub talerzu,
- nakładanie nożem na widelec,
- zbieranie pęsetą (prawidłowy chwyt!),
- posypywanie (figurek z masy solnej, posmarowanej klejem kartki itp.),
- układanie mozaiki warstwie plasteliny, kleju itp.

Zabawy z papierem (ważna jest różnorodność używanego papieru):

- zgniatanie i rzucanie do celu,
- wydzieranie po linii lub perforacji,
- rolowanie, zwijanie kulek itp. (np. połączone z ich zebraniem pęsetą lub sztućcami),
- rysowanie na różnych podłożach (koc pod kartką, wilgotna kartka, chropowate podłoże itp.), różnych rodzajach papieru (chusteczki, karton, śliski papier kredowy itp.) i różnymi przyborami (z wyłączeniem zbyt krótkich, mieszczących się całkowicie w dłoni.

ROZWIJANIE SPRAWNOŚCI MANUALNEJ I KOORDYNACJI WZROKOWO-RUCHOWEJ

3. Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i kontroli wzrokowej czynności:

Zabawy ćwiczące ogólną koordynację:

- zabawy rytmiczne do muzyki i zabawy rytmiczno-pamięciowe (powtarzanie wyklaskanego lub wystukanego rytmu),
- zabawy równoważne (chodzenie po linii, chodzenie na palcach, chodzenie z woreczkiem lub książką na głowie itp.),
- utrzymywanie głowy w pionie mimo ruchu ciała: zabawy z woreczkiem z grochem na głowie, bujanie się na bujaku, piłce do skakania (lub innej wytrzymałej ciężar dziecka), krzesło obrotowym itp.

Zabawy ćwiczące płynne ruchy gałek ocznych (zachęcamy dziecko do nie poruszania głową):

- utrzymywanie fiksacji wzroku mimo ruchu ciała: patrzenie w punkt (np.: ręka dorosłego pokazująca zmieniającą się liczbę palców, ukrywająca obrazek w dłoni itp.) podczas bujania się, kręcenia, huśtania na huśtawce, chodzenia, turlania się itp.
- łapanie i rzucanie poprzedzone wodzeniem wzrokiem za obiektem,
- wodzenie wzrokiem za ręką dorosłego, w której ukrywa obrazek i jak najszybsze nazwanie go gdy zostanie pokazany (lub podanie liczby pokazanych palców),
- wodzenie wzrokiem za obiektem, którego zmiana będzie sygnałem do jakiegoś działania, np.: kartonik, którego obrócenie na stronę w innym kolorze będzie sygnałem do klaśnięcia.

Zabawy ćwiczące monitorowanie pola widzenia i szybką lokalizacją:

- łapanie obiektu wyciągniętego szybko zza pleców i rzuconego w różne miejsca: raz wysoko, raz z boku itp.,
- podawanie liczby pokazanych przez dorosłego palców raz jednej ręki, raz drugiej i w różnych pozycjach, nazywanie pokazanego obrazka itp.

Zabawy ćwiczące przerzucanie wzroku z utrzymaniem w pamięci konkretnego miejsca/elementu:

- „czytanie” sekwencji symboli (kształt geometryczne, kolory, litery, zwierzęta itp.) naprzemiennie po jednym raz z trzymanej w ręku kartki (małe symbole), raz z odległości >2m (większe obrazki np. powieszona na ścianie),
- wykonywanie prostych czynności nie wymagających stałej kontroli wzrokowej tylko okazjonalnego spoglądania na ręce podczas oglądania bajki itp. (nawijanie sznurka na patyk, zabawa gniotkiem, darcie papieru na drobne kawałki itp.).