

## Nasze małe rączki

### **Ćwiczenia kształtujące motorykę małą i sprawność manualną uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębszym.**

Należy pamiętać, że ćwiczenia poprawiające sprawność rąk powinny być prowadzone systematycznie, równoległe z zajęciami usprawniającymi analizę i syntezę wzrokową i słuchową.

W czasie wykonywania ćwiczeń należy zadbać o prawidłową postawę dziecka przy rysowaniu i pisaniu – stopy na podłodze, plecy proste, łokcie leżą na ławce, dziecko prawidłowo trzyma kredkę lub długopis, zeszyt lub kartka leży w pozycji – górny róg od strony ręki wiodącej lekko, skośnie do góry.

### Cele wprowadzanych ćwiczeń

- eliminowanie nadmiernego napięcia mięśni palców i ręki;
- ćwiczenie zbyt małego napięcia mięśniowego, gdy linie rysunku są nikle i mało widoczne;
- wyzwalanie ruchów płynnych, powolnych;
- usprawnianie małych ruchów rąk: dłoni, nadgarstka, palców;
- rozwijanie koordynacji ruchowej i wzrokowo – ruchowej;
- podwyższenie precyzji i szybkości ruchów docelowych;
- utrwalanie prawidłowych nawyków ruchowych;

### Ćwiczenia

- ❖ swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru kredkami, mazakami;
- ❖ zamalowywanie dużych powierzchni farbami dużym pędzlem w pozycji stojącej (arkusz papieru zawieszony na odpowiedniej wysokości do wzrostu dziecka);
- ❖ kalkowanie obrazków, kolorowanie, wypełnianie konturów wg wzoru (kredki, farby, wycinanki);
- ❖ łączenie linią ciągłą wykropkowanych konturów;
- ❖ rysowanie linii ciągłej szablonów na ograniczonym polu – labirynty;
- ❖ obrysowywanie szablonów zewnętrznych i wewnętrznych;
- ❖ cięcie nożyczkami po narysowanych liniach prostych i falistych;
- ❖ wycinanie i wydzieranie najpierw prostych później nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru dowolne i po śladzie;

- ❖ lepienie z plasteliny i masy solnej kuleczek, wałeczków a później form bardziej złożonych: postaci ludzkich, zwierząt, liter;
- ❖ wydzieranie z kolorowego papieru;
- ❖ składanie papieru (sztuka orgiami);
- ❖ rysowanie i dokańczanie szlaczków, znaków graficznych dowolne lub po śladzie;
- ❖ zgniatanie kartki papieru jedną ręką w jak najmniejszą kulkę;
- ❖ nawlekanie koralików, guzików na nitkę;
- ❖ nawijanie i zwijanie włóczki, przewlekanie przez otwory, zwijanie pasków bibuły;
- ❖ układanie dowolne i według wzoru z patyczków, zapalek, sznurka;
- ❖ rysowanie patykiem po piasku i po śniegu;
- ❖ zabawy: strząsanie wody z palców, odtwarzanie rytmu deszczu, zabawy „idzie rak”, „kominiarz”;
- ❖ gry stolikowe: bierki, pchełki;
- ❖ zabawy z piłką: rzuty i chwytty piłki, kozłowanie, przrzucanie piłki z jednej ręki do drugiej, podrzucanie raz prawą raz lewą ręką;
- ❖ podbijanie balonika palcami ręki prawej i lewej;

Opracowała: Lidia Orkisz

20.10.2006 r