

UMIĘTNOŚCI I SPRAWNOŚCI NIEZBĘDNE DO ROZPOCZĘCIA NAUKI PISANIA

Dzieci rozpoczynające naukę w klasie pierwszej bardzo często nie mają gotowości, dojrzałości szkolnej (mowa tutaj o prawidłowym rozwoju ruchowym, sprawności manualnej, wykonywaniu czynności samoobsługowych, dobrej koordynacji oko-ręka). Te umiejętności są niezbędne do rozpoczęcia nauki pisania.

Zanim dziecko rozpocznie pisać musi przejść kilka bardzo ważnych, dobrze znanych (ale często niedocenianych) kroków, które przygotowują je do pisania krętych linii, jakimi są literki i cyfry.

Te wstępne kroki to:

1. ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej
2. ćwiczenia samoobsługowe
3. ćwiczenia manualne
4. ćwiczenia graficzne
 - a. ćw. rozmachowe mięśni rąk
 - b. ćw. usprawniające mięśnie dłoni i palców
 - c. ćw. płynnych, ciągłych ruchów pisarskich

ad.1.

Ćw. ruchowe są bardzo potrzebne dla prawidłowego, harmonijnego rozwoju dziecka, zachęcają do podejmowania długotrwałego wysiłku. Podczas zabaw ruchowych dziecko wyrabia precyzję, płynność ruchów, rozluźnia i uelastycznia zbyt silne napięcie mięśniowe, likwiduje ruchy sztywne, kanciaste, czyli te umiejętności, które są niezbędne przy nauce pisania.

Przykłady ćwiczeń ogólnej sprawności ruchowej:

- ✓ bieganie, skoki obunóż i na jednej nodze
- ✓ przeskakiwanie przeszkód, ćw. ze skakanką
- ✓ ćw. równoważne: na desce, ławeczce, narysowanej ścieżce
- ✓ chwyt oburącz i jedną ręką piłki rzucającej do dziecka
- ✓ podrzucanie, odbijanie, toczenie piłki, obręczy
- ✓ ćw. rąk: wymachy do przodu, do tyłu, krążenie ramion
- ✓ jazda na rowerze, hulajnodze

ad.2.

Dziecko ubierając się samodzielnie nie tylko staje się silniejsze, lecz uczy się także poruszać ręką w określonych kierunkach; w górę, na dół, do wewnątrz, na zewnątrz i dookoła. Są to takie same kierunki, które dziecko musi znać by pisać literki i cyfry. Natomiast zapinanie guzików, posługiwanie się łyżką, widelcem, wiązanie sznurowadeł, ćwiczy tzw. „chwyt pęsetkowy” (trzech palców tj. kciuka i kolejnych dwóch palców), którymi trzymamy pióro, ołówek. Inne rodzaje chwytu są niepoprawne i źle wpływają na wytrzymałość rączki i elastyczność pisma.

Przykłady ćwiczeń:

- ✓ mycie, wycieranie twarzy, rąk, pranie drobnych rzeczy
- ✓ sznurowanie butów, zapinanie guzików, wiązanie czapki pod brodą
- ✓ samodzielne ubieranie się (ważne !!!)

- ✓ samodzielne spożywanie posiłków: posługiwanie się łyżką, widelcem i nożem (dużo ćwiczeń w nabieraniu na widelec, w krojeniu nożem) itp.

Ad.3.

Przykłady ćwiczeń manualnych:

- ✓ nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez różne rzeczy (np. przez kratkę do zlewozmywaka)
- ✓ zbieranie drobnych elementów dwoma palcami, jak pęsetą (np. wybieranie grubej kaszy z ziarenek piasku)
- ✓ ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu
- ✓ modelowanie w glinie i plastelinie
- ✓ sprawne ruchy palcami: np. naśladowanie gry na pianinie
- ✓ owijanie skakanki na dłoni przez jej obroty w nadgarstku
- ✓ cięcie papieru po liniach prostych, ukośnych, łamanych i falistych
- ✓ wydzieranki i wycinanki z papieru i innych materiałów

ad.4

Ćwiczenia graficzne pomogą dziecku mieścić się w liniaturze zeszytu a zautomatyzowany ruch od strony lewej do prawej (odwrotnie do ruchu wskazówek zegara), od góry do dołu sprawi, że literki będą miały prawidłowy, ładny kształt. Dzięki wyćwiczonej ręczce podczas ćwiczeń dziecko nie będzie miało problemów z prawidłowym łączeniem literek.

Przykłady ćwiczeń:

- ✓ kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie kół, fal, ósemek itp.
- ✓ Pisanie węglem, pędzlem na dużych arkuszach papieru
- ✓ pogrubianie konturów przy zastosowaniu mazaków, kredy kolorowej itp.
- ✓ wypełnianie rozmaitych konturów małymi kreseczkami stawianymi pionowo. poziomo, ukośnie, zawsze przy zachowaniu kierunku od strony lewej do prawej
- ✓ kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną
- ✓ obrysowywanie szablonów
- ✓ rysowanie szlaczków w liniaturze szerszej, a potem odpowiadającej liniaturze zeszytu

ZACHĘCAMY DO WSPÓLNYCH, RODZINNYCH ĆWICZEŃ

Iwona Pasternak

terapeuta pedagogiczny

