

# Ćwiczenia w pisaniu

## ĆWICZENIA RUCHOWE ( na podstawie publikacji V.Maas "The "Writes of Children")

1. Krążenie ramionami z boku. Ręce wyciągnięte w bok na wysokości ramion, wyprostowane w łokciach i nadgarstkach wykonują 5 kółek małych, następnie 5 średnich i 10 dużych. Można zmieniać kolejność i ilość wykonywanych obrotów.

2. Mocne zaciskanie dłoni. Dziecko zaciska dłonie w pięści ale kciuki pozostają na zewnątrz. Następnie rozluźnienie dłoni, z pełnym wyprostowaniem palców. Powtórzyć 10 razy, silnie i powoli.



3. Obroty ramion z przodu. Ćwiczenie jak w punkcie pierwszym ale koła kreślone są przed sobą.

4. Pływanie na sucho. Wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu czołowym, a następnie jak w stylu grzbietowym. Po 10 razy każdego rodzaju.

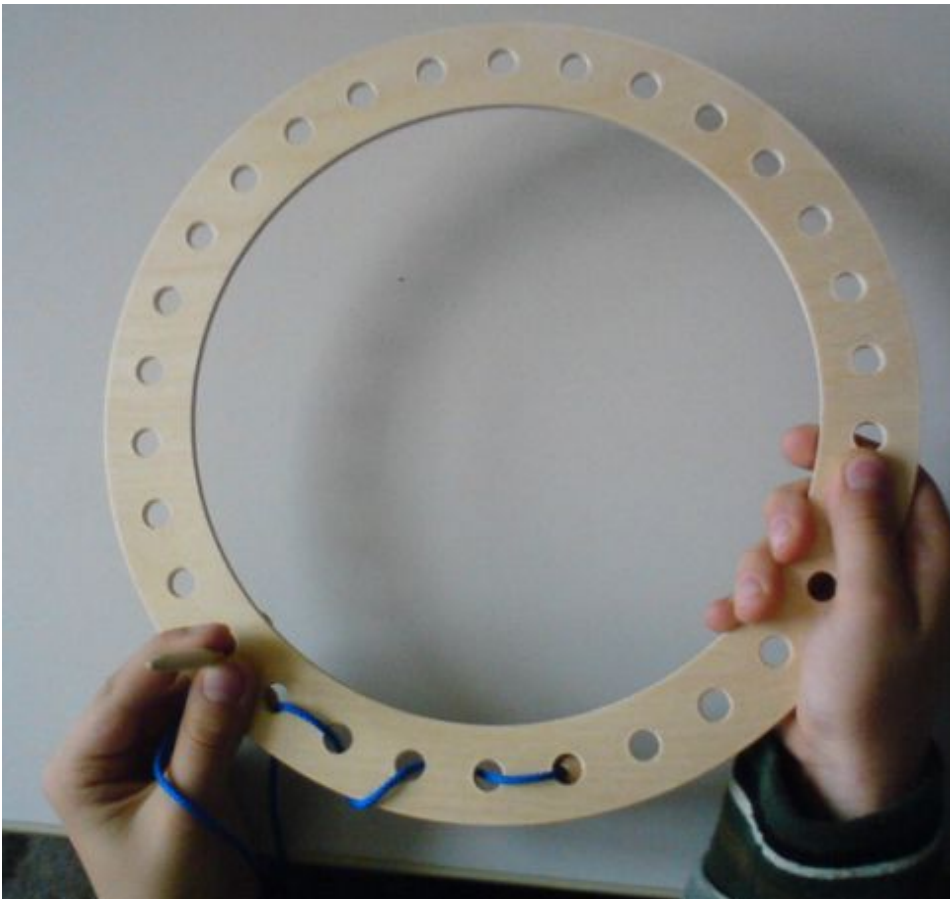
5. Przeciwstawność palca wskazującego i środkowego względem kciuka (wzmacnianie chwytu pisarskiego). Prosimy dziecko o silne przyciśnięcie do siebie trzech w/w palców, odliczyć do 3, rozluźnienie z szerokim rozpostarciem dłoni. Powtórzyć 10 razy.



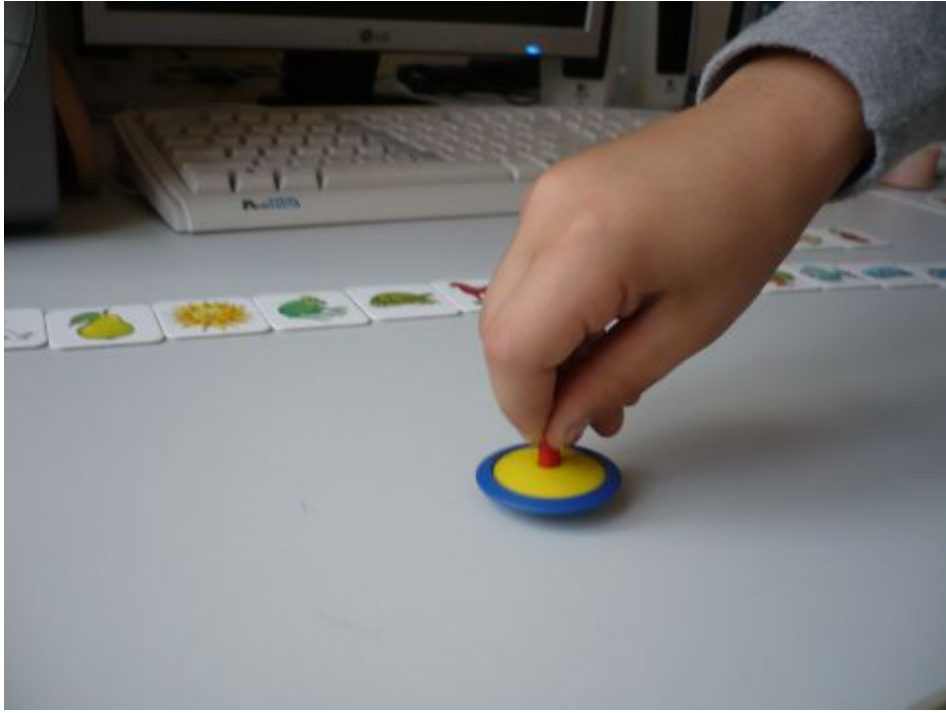
## ĆWICZENIA MANUALNE

1. Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez kółka, inne rzeczy. Jest taka gra " Po sznurku do celu - łamigłówka" , która doskonali zmysły dziecka, doskonali koordynację wzrokowo - ruchową, pobudza wyobraźnię dając możliwość samosprawdzenia.
2. Ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu.
3. Zwijanie sznureczka, włóczki.
4. Lepienie w glinie, modelinie. Dobrze jest ugotować rzeczy ulepione przez dziecko.
5. Naśladowanie gry na pianinie, wkręcanie żarówki.
6. Owijanie skakanki wokół dłoni.
7. Wycinanki i wydzieranki z papieru.
8. Zapinanie guzików
9. Zapinanie suwaka
10. Labirynty
11. Wiązanie kokardek
12. Przybijanki
13. Bączki
14. Ściskanie piłeczki
15. Przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliznianych
17. Stemplowanie













## ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE

1. Malowanie na dużej powierzchni, kreślenie kredą na tablicy.
2. Zamalowywanie małej przestrzeni kredkami, kreskowanie, wypełnianie konturów.
3. Kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną.
4. Pogrubianie konturów, labirynty do przejścia.
5. Kreślenie form kolistych i falistych.
6. Obrysowywanie szablonów od wewnątrz i zewnątrz.
7. Rysowanie szlaczków: dokończenie zaczętego wzoru, odwzorowywanie szlaczków, samodzielne tworzenie wzorów.

