

# Grafomotoryka, czyli o umiejętności i przygotowaniu do pisania

Nauka pisania w rzeczywistości rozpoczyna się daleko przed poznaniem pierwszych liter. Żadne dziecko nie jest w stanie natychmiast wziąć poprawnie długopisu do ręki i wykazać się dużą precyzją swoich ruchów. Wpływ na to ma ogromna liczba ćwiczeń, które podejmuje już w wieku przedszkolnym i które wcale nie wymagają od niego trzymania kredek w ręku. Dowiedcie się, czym jest grafomotoryka, co na nią wpływa i jak pomóc dziecku w zdobyciu umiejętności pisania i rysowania.

## ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE MOTORYKĘ DUŻĄ

Motoryka duża to aktywność całego ciała – czyli ogólna sprawność fizyczna człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. Duża motoryka to tak zwany duży ruch. Wpływa ona pozytywnie na rozwój koordynacji ruchowej oraz uczy prawidłowej postawy ciała. Dziecko staje się śmielsze, pewniejsze siebie i bardziej samodzielne. Jeśli więc rozwój motoryki przebiega bez zakłóceń, jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Fajnymi ćwiczeniami usprawniającymi motorykę dużą są: jazda na rowerze, bieganie, skakanie, skakanie na skakance, turlanie się, jazda na rolkach, na hulajnodze, wspinanie się.

Jakie zabawy można zaproponować dziecku?

- **zakładanie skarpet** – to proste ćwiczenie, które w każdej chwili możesz zaproponować dziecku. Tylko mu nie pomagaj!
- **rysowanie w powietrzu ręką lub nogą** – mów dziecku, co chcesz, żeby narysowało w powietrzu – słońce, piłkę, kształty. Nazywaj poszczególne przedmioty. Zadaniem dziecka jest narysowanie tego, co usłyszy.
- **rzucanie do celu** – dziecko będzie rzucać do wskazanego przez Ciebie celu – pudełka, kosza, torby – kolorowe piłeczki. W tej zabawie warto uwzględnić kolory. Możecie później policzyć piłeczki.

## ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE MOTORYKĘ MAŁĄ

Motoryka mała związana jest bezpośrednio z operowaniem dłońmi i umiejętnością wykonywania precyzyjnych ruchów nadgarstkiem czy palcami. Co dają ćwiczenia grafomotoryczne wspierające motorykę małą? Przede wszystkim umiejętność trzymania w dłoni długopisu i powolne, dokładne ruchy po kartce. Jak możesz wspierać motorykę małą u dzieci? Wszelkiego rodzaju zabawy w przelewanie wody z miseczek także zapewnią dziecku mnóstwo zabawy, ale przede wszystkim zwiększą jego motorykę małą.

Zachęć dziecko także do zabaw masami plastycznymi. Wszelkie ściskanie, kształtowanie, rolowanie plasteliny czy ciastoliny wzmacnia mięśnie nadgarstka. Ponadto uczy dziecko koncentracji i precyzji ruchów. Podobne efekty daje zabawa piaskiem kinetycznym.

Jakie zabawy można zaproponować dziecku?

- **spinacze** – przygotuj kolorowe klamerki do prania i daj dziecku. Przygotuj także sztywną kartkę. Poproś, by malec przypinał kolorowe klamerki na brzegu kartki, jedna obok drugiej. Właściwie mógłby też wieszać pranie.
- **wycinanie** – przygotuj nożyczki i kartki z wyraźnie namalowanymi liniami – prostymi, falowanymi, kanciastymi. W zależności od możliwości dziecka zaproponuj mu odpowiednią wycinankę.
- **kuleczki z plasteliny** – daj dziecku mały kawałek plasteliny. Poproś by ulepiło kulki lub dżdżownicę. Możecie wspólnie wykleić jakiś rysunek.
- **wieża z klocków** – rozsyp klocki. Zadaniem Twoim i dziecka będzie wybudowanie jak najwyższej wieży.

### ZABAWY PRZED NAUKĄ PISANIA

W wieku przedszkolnym dzieci mogą zacząć już brać do rączki kredki, ołówki, mazaki. Każde dziecko rozwija się indywidualnie, dlatego w młodszych grupach można dostrzec dość duże różnice. Jedno dziecko wykazuje się już dużą precyzją, jego rysunki są pełne szczegółów, a kredki rzadko kiedy wykraczają poza ustalone linie. Inne dzieci dają ponieść się fantazji i szybko pokrywają rysunki kolorowymi plamami, nie zważając na wyrysowane linie. Ta sytuacja jest całkiem normalna. Warto jednak dawać dziecku do zabawy jak najczęściej wszelkiego rodzaju malowanki, wyklejanki czy wydzieranki.

### NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Warto pamiętać, że od samego początku powinniśmy wyrabiać u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony. To ważne. Zwróć uwagę na to, że w przyszłości w tym samym kierunku dziecko będzie nie tylko pisać, ale i czytać. Dziecko uczy się w ten sposób organizować ruch od lewej strony do prawej oraz kontrolować, naśladować i planować ruch ręki, co wymaga dużej ilości ćwiczeń oraz powtórzeń.

Opracowała

Ilona Opas