

Propozycje ćwiczeń percepcyjno – motorycznych dla rodziców dzieci przedszkolnym i w młodszym wieku szkolnym

1. Usprawnianie umiejętności manualnej i koordynacji wzrokowo – ruchowej

Koordynacja wzrokowo – ruchowa to zdolność, która pozwala nam na wykonanie czynności, które wymagają od nas jednoczesnego użycia oczu i rąk. Wykorzystujemy oczy, aby skierować naszą uwagę i ręce, aby przeprowadzić zdecydowane działanie. Jest to umiejętność niezbędna do opanowania umiejętności pisania.

W ramach ćwiczeń proponujemy:

- rzucanie do celu piłek, kulek papierowych, woreczków,
- podrzucanie, łapanie, toczenie piłki, balona, woreczka,
- zabawa w lustro – naśladowanie czyichś ruchów,
- malowanie dużych kształtów różnymi technikami,
- rysowanie dużych kół, linii prostych, falistych z zachowaniem prawidłowego kierunku od lewej do prawej,
- wycinanie, lepienie,
- kreślenie linii pionowych, ukośnych, poziomych z zachowaniem kierunku zawsze z góry na dół i od lewej do prawej,
- malowanie oburącz na dużych powierzchniach symetrycznie i równolegle, stopniowo zmniejszając pole,
- kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną,
- malowanie wewnątrz konturu różnej wielkości,
- rysowanie po śladzie, łączenie kropek,
- rysowanie szlaczków na kratkowanym papierze,
- kolorowanie obrazków o różnym poziomie trudności,
- labirynty,
- tangramy,
- zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie,
- lepienie z plasteliny, masy solnej, ciastoliny, modeliny, gliny, zagniatanie ciasta,
- nawlekanie koralików, tworzenie kompozycji przestrzennych z różnego rodzaju materiałów - koralików, klocków, tasiemek, patyczków, wełny itp.
- ćwiczenia ma materialem obrazkowym, układanie obrazka z części według identycznego wzoru, uzupełnianie brakującej części obrazka,
- pisanie cyfr i liter różnymi narzędziami i w różnych liniaturach,
- pisanie liter metodą łączną – bez odrywania narzędzia pisarskiego od podłoża,
- pisanie liter za pomocą szablonów.

2. Usprawnianie percepcji słuchowej

Percepcja słuchowa to zdolność do odbioru dźwięków - ich rozpoznawania, różnicowania oraz interpretowania przez odniesienie do poprzednich doświadczeń. Deficyt percepcji słuchowej może utrudniać nabywanie ważnych umiejętności, jak czytania i pisania czy mowy – jej rozumienia i poprawnego artykułowania dźwięków.

W ramach ćwiczeń proponujemy:

- szeptanie do ucha dziecka przez tekturową tubę, lejek, a dziecko powtarza usłyszaną informację,
- odgadywanie dźwięków pochodzących z różnych pomieszczeń,
- tworzenie domina głoskowego (burak – krowa - arbuz itd.),
- tworzenie rymów (rama – mama, dama, tama; kawa – trawa, ława, potrawa),
- układanie słów z podanych głosek,
- układanie słów z podanych sylab,
- ćwiczenia z zapamiętywanie ciągów słownych np.(lama, ołówek, but, jabłko, las) i ich powtarzanie w takiej samej kolejności,
- układanie zdań z usłyszanych słów,
- wykrywanie różnic i podobieństw w wyrazach np. (**d**omek – **T**omek, **bal** – **pal**),
- przekształcanie wyrazów przez zmianę głoski, np. **koc** – **noc**,
- nauka na pamięć wierszyków, piosenek, rymowanek, wyliczanek,
- słuchanie bajek, opowiadań, wierszyków, zagadek,
- układanie historyjek obrazkowych, opisywanie obrazków, opowiadanie,
- wymyślanie zakończeń opowiadań, bajek.

3. Usprawnianie percepcji wzrokowej

Odpowiedni poziom percepcji wzrokowej umożliwia poprawne przeprowadzanie takich czynności, jak czytanie, pisanie, reprodukovanie figur, kształtów, wykonywanie zadań matematycznych (np. geometrycznych).

W ramach ćwiczeń proponujemy:

- układanie figur, kształtów według wzoru i z pamięci po 20 sekundowej ekspozycji,
- składanie pociętych obrazków, kartek pocztowych, zdjęć wg wzoru i bez wzoru,
- uzupełnianie braków na obrazkach i odgadywanie, co brakuje,
- wyodrębnianie różnic między obrazkami,
- różnicowanie położenia figur/elementów w przestrzeni - co jest blisko, a co daleko? (np. podczas spaceru),
- wzrokowe rozpoznawanie kierunku ułożenia strzałek np. pokaż mi te strzałki, które są skierowane w prawą stronę,
- dobieranie wyrazów do obrazków,
- układanie puzzli z dostosowaniem trudności do możliwości dziecka,
- przerysowanie prostych figur i kształtów,
- wyszukiwanie podanych elementów na obrazku lub w otoczeniu, np. dziecko ma pokazać wszystkie zwierzęta na rysunku,
- gra w domino obrazkowe i literowe,
- ćwiczenia pamięci wzrokowej - pokazujemy dziecku obrazek na kilka sekund, następnie zakrywamy i pytamy: co było na obrazku, ile było np. lalek, samochodów itp.?

Aby ćwiczenia spełniły swoją rolę muszą być różnorodne i urozmaicone. Wykorzystywać należy naturalne sytuacje w czasie codziennych zabaw, zajęć czy spacerów.

**Ewa Pokora – Pedagog
03.04.2020r.**