

## Propozycje ćwiczeń dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i rodziców do wykorzystania w pracy z dzieckiem z grupy ryzyka dysleksji .

### 1. Wskazówki pomocne w kształtowaniu poczucia własnej wartości u dzieci z grupy ryzyka dysleksji

- Dostosuj wymagania do możliwości dziecka
- Określ cele nauczania tak, by dziecko mogło odnieść sukces na miarę możliwości
- Poznaj umiejętności , zdolności dziecka i pomóż mu je wykorzystać i prezentować przed innymi
- Nie stwarzaj sytuacji rywalizacji
- Okazuj dziecku zainteresowanie i troskę, pokaż, że je akceptujesz
- Chwal dziecko, nagradzaj je słowami, nie mów: „ dobrze zrobiłeś, ale.....”
- Porównywanie dziecka ryzyka dysleksji z jego rówieśnikami/rodzeństwem jest zabronione, również nie są wskazane głośne komentarze dotyczące trudności dziecka
- W rozmowach podkreślaj rzeczy pozytywne, dobre, nawet drobne osiągnięcia
- Daj dziecku możliwość wykonania pewnych zadań, pełnienia ról, i przeżywania z tego powodu satysfakcji
- Dyskretnie pomagaj dziecku w osiągnięciu celów – tylko na tyle, na ile jest to niezbędne, wyręczanie dziecka czy podsuwanie mu gotowych rozwiązań i podpowiedzi nie jest dobrym kierunkiem pomocy dziecku
- Dziel się z innymi nauczycielami, z rodzicami dziecka pozytywnymi uwagami nt. dziecka

### 2. Propozycje ćwiczeń dla dzieci z grupy ryzyka dysleksji w obszarze różnych funkcji

#### A) Ćwiczenia słuchowe i rytmiczne

- Rozróżnianie dźwięków , odgłosów z otoczenia
- Rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków
- Wysłuchiwanie i różnicowanie się powtarzających się dźwięków
- Układanie, tworzenie szeregów rytmicznych
- Dzielenie wyrazów na sylaby z wyklaskiwaniem

#### B) Ćwiczenia percepcji i pamięci wzrokowej

- Układanie klocków
- Składanie obrazka z części
- Układanie mozaiki geometrycznej
- Znajdowanie na obrazku ukrytego elementu lub wzoru
- Liczenie elementów nałożonych na siebie
- Wskazanie różnic między obrazkami
- Wyszukiwanie dwóch identycznych elementów
- Wyszukiwanie i zliczanie na obrazku elementów tego samego rodzaju
- Grupowanie figur posiadających wspólną cechę
- Grupowanie przedmiotów należących do tej samej kategorii
- Wyszukiwanie i wskazywanie elementów, z których ułożony jest wzór

- Zapamiętywanie układy liter, cyfr, obrazków i odtwarzanie ich z pamięci

C) Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej – ćwiczenia motoryki dużej

- Zabawy na placu zabaw
- Jazda na rowerze, hulajnodze, jazda na nartach, rolkach, pływanie, skakanka
- Wspinanie, pełzanie, pokonywanie toru przeszkód
- Podskoki, zabawy typu pajacyk
- Gimnastyka
- Ćwiczenia równoważne (gra w klasy, stanie i skakanie na jednej nodze, chodzenie po krawężniku, skoki na trampolinie)

D) Ćwiczenia rozwijające zręczność

- Wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługi ( myci, ubieranie, zapinanie guzików, sznurowanie i zawiązywanie butów).
- Włączenie dziecka w wykonywanie zajęć domowych typu: wykrawanie ciasteczek, ugniatanie ciasta.
- Zabawy stolikowe, gry planszowe, bierki, pchelki
- Budowanie konstrukcji z klocków
- Rzucanie piłki w parach
- Zabawy woreczkiem wypełnionym grochem
- Zabawy balonikami, piłką lub innymi przygotowanymi kulkami
- Rzucanie do celu np.; lotką

E) Ćwiczenia usprawniające pracę rąk

- Rysowanie na tablicy raz jedną ręką, raz drugą i obiema
- Ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych
- Lepienie z gliny lub plasteliny.
- Zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą lub kolorowanie kredką
- Przewlekanie nitki przez dziurki
- Nawlekanie koralików, makaronu na nitkę/sznurek
- Ugniatanie jedną ręką kul z gazety
- Składanie z papieru okrętów, samolotów
- Kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie literopodobnych i geometrycznych
- Wycinanie i wydzieranie z papieru
- Stemplowanie pieczętkami
- Malowanie szlaczków dowolnymi przyborami
- Malowanie palcami, gąbką, pędzlem linii pionowych, poziomych i innych figur geometrycznych
- Naśladowanie ruchów gry na pianinie, flecie
- Pisanie na klawiaturze komputera

#### F) Ćwiczenia relaksacyjne rąk

- Na przemian zaciskanie i rozwieranie pięści, napinanie mięśni rąk i otrzepywanie, tupanie nogą i lekkie uderzanie stopą o podłogę.
- Zabawy naśladowujące ruchy takie jak pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzeptywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa, podnoszenie rąk i luźne opuszczanie wraz ze skłonem głowy i tułowia.

#### G) Koordynacja wzrokowo-ruchowa (współpraca ręka – oko) oraz ćwiczenia usprawniające ruchy rąk

- Wycinanie nożyczkami kształtów ażurowych serwetek
- Wycinanie elementów z papieru i wyklejanie z nich kompozycji (collage).
- Dorysowywanie brakujących elementów
- Rysowanie linii prze połączenie punktów lub kolejno cyfr
- Rysowanie pod dyktando, np.: dyktanda graficzne Zofii Handzel
- Rysowanie linii wewnątrz labiryntów
- Zamalowywanie małych przestrzeni, np.: figur na obrazku lub różnych kształtów na płaskich figurach z gipsu
- Rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych, kolistych.
- Kreślenie w powietrzu, rysowanie różnymi przyborami, jak: kreda, węgiel, kredki, ołówki, mazaki, długopis linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych oraz podstawowych figur geometrycznych – koło, kwadrat, prostokąt, trójkąt

Według programów Metody Dobrego Startu Marty Bogdanowicz ćwiczenia rozpoczynamy od dużych, zamasztych ruchów w powietrzu lub nad kartką papieru, następnie przechodzimy do rysowania na dużych powierzchniach papieru, dopiero potem na coraz mniejszych, np.: na tabliczkach i kartkach. Rysowanie w liniaturze to ostatni etap ćwiczeń poprzedzających pisanie.

##### 1. Ćwiczenie płynnych ruchów pisarskich

- tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i kartkach
- kreślenie szlaczków
- pogrubianie słabo zaznaczonego konturu
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru
- obrysowywanie szablonu
- obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter

##### 2. Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo-mięśniowe

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową
- zabawa w pranie i prasowanie
- zabawa w „kosiarzy”

- zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa
- zabawa z użyciem skakanki: przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni
- naśladowanie dyrygenta
- naśladowanie lotu ptaka
- naśladowanie ruchu drzew na wietrze
- naśladowanie pływania

Co robić, gdy dziecko nieprawidłowo trzyma w palcach narzędzie do pisania?

Niewłaściwy sposób trzymania narzędzia jest często przyczyną niechęci dzieci do rysowania, malowania i pisania. Właściwego chwytu narzędzia pisarskiego należy uczyć dziecko już od pierwszych prób związanych z zabawami graficznymi, nawet trzylatki mogą przyswoić sobie tę umiejętność. Właściwe trzymanie narzędzia do rysowania i pisania polega na objęciu go, w odległości około 1,5 – 2 centymetrów od czubka ołówka, trzema palcami: kciukiem i środkowym, palec wskazujący jest nałożony od góry. Pędzel należy trzymać w odległości 5-7 centymetrów od końca. Dla dzieci, które nieprawidłowo trzymają przybory w palcach, zalecane są plastikowe nasadki, stosowanie ich podczas rysowania czy pisania umożliwi skorygowanie chwytu narzędzia (kredki, ołówka, długopisu lub pióra). Nasadka jest również pomocna, gdy dziecko nie potrafi kontrolować siły chwytu i nacisku na narzędzie podczas rysowania lub pisania. Nasadki plastikowe występują w kilku odmianach: w kształcie graniastośłupa, o przekroju trójkątnym, okrągłe lub podłużne z wymodelowanymi wgłębieniami na palce – te dwa rodzaje są najlepsze dla młodszych dzieci, w wieku przedszkolnym. Można je nasuwać na narzędzia różnej grubości, ponieważ mają otwory różnej wielkości. Nasadki te są rekomendowane zarówno dla praworęcznych, jak i leworęcznych dzieci. Nasadki w kształcie kulki należy proponować uczniom w klasie drugiej i trzeciej.

### 3. Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka

- lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie palcami kulek z papieru.
- wyskubywanie nitek, wydzieranie drobnych papierków
- „solenie”, czyli kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy lub piasku po tacy drobnymi ruchami palców.
- rysowanie w płaszczyźnie pionowej na papierze rozpiętym na ścianie lub na tablicy, gdy dziecko stoi przed nami, unosząc rękę na wysokości dolnej części twarzy – arkusz papieru powinien znajdować się na wysokości ust i nosa, nieco na lewo od osi ciała – wówczas ręka przyjmuje prawidłową pozycję. Warto do tego ćwiczenia wykorzystać wzory z zestawu „Przygotowanie do nauki pisania według Hany Tymichovej”.

### 4. Ćwiczenie zdolności do kontrolowania siły nacisku ręki dziecka w trakcie pisania

- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą
- malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru
- malowanie farbą przy użyciu pędzla do golenia
- wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku: lekkiego (kreda, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki, pióro) i silnego ( kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis)

- dla zmniejszenia napięcia mięśniowego H. Tymichova zaleca wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach:
  - a) w postaci stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie (opisane wcześniej)
  - b) z rysunkiem leżącym na stole – zmniejsza napięcie w stawie barkowym
  - c) w postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce – zmniejsza napięcie w stawie łokciowym.
  - d) W postawie siedzącej z podpartym przedramieniem – zmniejsza napięcie w nadgarstku ( ćwiczenia te zalecane są w przypadku stwierdzenia dużych usztywnień ręki w czasie rysowania i pisania).

#### 5. Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania

- kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu: linie pionowe – od góry ku dołowi, linie poziome – od lewej do prawej
- rysowanie kół przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (podobnie jak zapisujemy literę „C”
- zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów
- zaznaczenie kolorowego marginesu z lewej strony w zeszyte lub w lewym górnym rogu. Kratki – rysowanie słoneczka, które wskazuje drogę ( „zaczynamy od słoneczka, czyli od lewej strony” )
- wykorzystywanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania określonego kierunku
- podczas zajęć prowadzonych Metoda Dobrego Startu mogą być realizowane niemal wszystkie ćwiczenia tego rodzaju.

#### 6. Ćwiczenia orientacji przestrzennej i w schemacie ciała

- wskazywanie poszczególnych elementów własnego ciała i nazywanie ich
- różnicowanie prawej i lewej strony ciała.
- wprowadzanie kierunków od osi własnego ciała – rzucanie woreczka w górę, w dół, do przodu, do tyłu, w bok.
- stosowanie określeń przyimkowych – na, pod, za, przed, obok, przede mną, za mną – kładzenie przedmiotu za sobą, przed sobą, obok siebie, nad sobą, pod sobą

#### 7. Ćwiczenia ruchów naprzemiennych z przekroczeniem linii środkowej ciała

- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana
- dotkanie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana
- skoki „pajacyka”
- chwytanie prawą dłońią lewej pięty i lewą dłońią prawej pięty (w leżeniu na plecach i w pozycji stojącej)
- klepięcia prawą ręką w lewy pośladek i lewą w praw.
- w pozycji na czworakach prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi
- w leżeniu na plecach: unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi

- w leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej – podobnie naprzemiennie dotykanie kolan
- zabawa w robienie orłów na śniegu
- wyciąganie na przemian na boki prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi
- w pozycji stojącej: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia w prawo i analogicznie lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem
- maszerowanie połączone z wymachami rąk
- maszerowanie z naprzemiennymi wymachami rąk i nóg (rodzaj żołnierskiego marszu)

( Przed rozpoczęciem ćwiczeń naprzemiennych należy wyćwiczyć ruchy jednostronne, symetryczne dla obu stron ciała. Najłatwiejsza jest pozycja w leżeniu na plecach).

Ćwiczenia opracowano na podstawie:

1. Bogdanowicz M.(2011) Ryzyko dysleksji, dysortografii, dysgrafii.
2. Bogdanowicz M. Adryjanek A., Rożyńska M.(2011) Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców.

Izabela Helińska  
pedagog  
05. 05. 2020r.