Poprawa umiejętności grafomotorycznych

Pisanie to jedna z podstawowych umiejętności doskonalonych w szkole. Duży wpływ na sprawność pisania mają mięśnie. Do poprawnego pisania potrzebne jest odpowiednie **napięcie mięśniowe.** Aby uczeń mógł swobodnie pisać, bez szybkiego poczucia dyskomfortu czy zmęczenia, jego organizm musi zachować odpowiednią równowagę wewnątrz mięśni. Nieprawidłowościami są zbyt duże napięcie mięśni (hipertonus), jak i zbyt obniżone napięcie mięśni (hipotonus). W obu przypadkach dziecko boryka się z trudnością, która zdecydowanie utrudnia ładne i szybkie pisanie.

Oto kilka pomysłów na ćwiczenia, które usprawnią poprawne pisanie:

Ćwiczenia stymulujące odpowiednie napięcie mięśni:

Mocowanie i siłowanie się: stykanie się z drugą osobą plecami, nogami, ramionami bądź dłońmi oraz staranie się „przepchania" jej poza wyznaczoną linię lub leżenie na podłodze z nogami wyprostowanymi opartymi o ścianę, jednoczesne wykonywanie „popychania" ściany.

Chodzenie na czworakach: naśladowanie zwierząt, sposobu ich poruszania, ale także pozycji, z uwzględnieniem wszystkich części ciała.

Podciąganie się na linie, wspinanie po „skałkach", przeciąganie liny.

Ćwiczenia w przypadku dużej męczliwości podczas pisania, wypadania narzędzia pisarskiego z rąk bądź pisania bardzo lekko (mało widoczny ślad):

Pisanie krótkim, szerokim, trójkątnym ołówkiem, najlepiej z gumową opaską na palce.

Pisanie z lekkim obciążnikiem na nadgarstku ręki piszącej, może to być opaska frotte dla tenisistów lub coś podobnego.

Ćwiczenia w przypadku odczuwania bólu ręki podczas pisania, pisania wolnego, zbyt mocnego nacisku na narzędzie pisarskie:

Pocieranie dłońmi ścianę (tak jakby miała przewrócić się na osobę ćwiczącą).

Zabawy w misce z wodą, wszelkie pryskanie, otrzepywanie, gimnastyka palców w wodzie.

Zabawy dłońmi i palcami, jak na przykład zamykanie i otwieranie pięści, splatanie i rozplatanie palców, masowanie palców od czubka do nasady.

Używanie **twardych** ołówków.

Rysowanie **oburącz** na dużych i małych powierzchniach, na różnych płaszczyznach (zarówno na biurku, ale także na papierze zawieszonym na ścianie czy na podłodze). Stosowanie podczas rysowania najpierw lekkiego nacisku, potem mocniejszego, a następnie próba odnalezienia środkowego, najbardziej optymalnego dla dziecka.

ROZWÓJ MOTORYKI DUŻEJ,
czyli ogólna sprawność całego ciała:

Uczestniczenie w zajęciach sportowych, a w szczególności ćwiczenia tułowia (skłony i skręty w różnych kierunkach), naprzemienne wymachy rąk do przodu i do tyłu, rysowanie oburącz w powietrzu linii pionowych, poziomych, kół i innych dużych i małych rysunków oraz symboli.

Rysowanie kół na papierze lewą ręką, prawą ręką i oburącz.

Pajacyki, orły na śniegu i piasku.

Gry zespołowe, między innymi w piłkę koszykową, ręczną, siatkową czy nożną.

Jazda na rowerze, rolkach, wrotkach, desce snowboardowej, nartach czy pływanie.

ROZWÓJ MOTORYKI MAŁEJ,
czyli dobra zręczność i precyzja ruchów ręki:

Odkręcanie i zakręcanie słoików.

Mocne zaciskanie dłoni i uwalnianie nacisku (oburącz i naprzemiennie).

Temperowanie kredek.

Wydzieranie i wycinanie nożyczkami obrazków z gazet.

Lepienie kulek z plasteliny.

Granie w karty, pchełki, skaczące czapeczki, bierki, jengę.

MASAŻE DŁONI PRZED PISANIEM:

1. Zdecydowanie masowanie wzdłuż ramienia:
   - od ramienia w kierunku dłoni, po stronie zewnętrznej ramienia;
   - od dłoni w kierunku ramienia, po stronie wewnętrznej ramienia.

   Każda ręka powinna być oddzielnie masowana przez rodzica lub samo dziecko. Masowanie polega na długich i dość mocnych pociągnięciach wykonywanych wewnętrzną stroną dłoni.

2. Zdecydowanie uciskanie całego ramienia – od nadgarstka w kierunku ramienia.

   Każda ręka oddzielnie masowana przez rodzica lub samo dziecko. Uciskanie polega na obejmowaniu kolejnych fragmentów ramienia całą dłonią z jednoczesnym dość mocnym uciskiem ręki.

3. Zdecydowane uciskanie stawów: nadgarstek, łokieć, ramię.

   Każda ręka oddzielnie jest masowana przez rodzica lub samo dziecko. Uciskanie polega na obejmowaniu nadgarstka, potem łokcia, a na końcu ramienia całą dłonią z jednoczesnym dość mocnym uciskiem stawu.

4. Ćwiczenia izometryczne w formie zabaw palcami:

   Dziecko samo wykonuje ćwiczenia po uprzedniej prezentacji.

„Koszyczek”, czyli splatanie palców rąk.

Zabawa polega na napinaniu dłoni ze splecionymi palcami w kierunku spotkania się obu nadgarstków (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnienia (na wdechu).

„Haki”, czyli spinanie palców dłoni.

Zabawa polega na napisaniu spiętych „hakiem”palców (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnienia palców (na wdechu).

„Haczyki”, czyli spinanie kolejnych palców dłoni.

Zabawa polega na napinaniu spiętych „haczykiem” kolejnych palców (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).

„Witanie kolejnych palców z kciukiem” – wykonywanie ćwiczenia obiema dłońmi jednocześnie

Zabawa polega na napinaniu kolejnych palców dotykanych przez kciuk (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).

„Zaciskanie i rozwieranie palców dłoni”

Zabawa polega na napinaniu kolejnych piąstek (na wydechu) oraz uwalaniu napięcia i swobodnym rozłożeniu palców (na wdechu).

5. Masowanie kolejnych palców

Dziecko samo wykonuje ćwiczenia po uprzedniej prezentacji.

Zabawa „włóż rękawiczki”

Zabawa polega na naśladowaniu ruchu włożenia rękawiczki oraz dokładnym wpychaniu jej na kolejne palce, począwszy od małego palca. Ruchy masowania: ślizg, potem wkręcanie i uciskanie od czubka palca do nasady.

Małgorzata Florek

Na podstawie materiałów
wydawnictwa „Operon”
I. Mańkowska, M. Rożyńska
„Masażyk całej ręki – ćwiczenia przed pisaniem”