Kochane Dzieciaki i Drodzy Rodzice☺



Na ten kolejny czas, spędzany na odległość, proponuję trochę zabaw i aktywności.

Miłej pracy i zabawy☺

Uważajcie na siebie☺

Poniżej zamieszczone są propozycje ćwiczeń i zabaw stymulujących rozwój i podnoszących sprawność funkcji percepcyjno – motorycznych.

**Percepcja wzrokowa**

Percepcja wzrokowa  to umiejętność spostrzegania barwy, kształtu, skupiania wzroku, wyodrębnianie elementów z tła. Jest zdolnością do rozpoznawania i rozróżniania bodźców wzrokowych oraz do ich interpretowania w odniesieniu do nabytych wcześniej doświadczeń. Zdolność postrzegania wzrokowego bierze udział prawie we wszystkich działaniach człowieka, dlatego też niezwykle istotne jest jej stymulowanie i wszystkich dzieci. Właściwy rozwój percepcji wzrokowej ma zasadnicze znaczenie w nauce czytania, pisania, rozwiązywania zadań arytmetycznych.

**Ćwiczenia rozwijające percepcję wzrokową:**

1. składanie pociętych obrazków, figur, pocztówek  (od prostych dwuczęściowych  
   do skomplikowanych puzzli) według wzoru i z pamięci;
2. dopasowywanie części obrazków do całości;
3. wskazywanie różnic między dwoma obrazkami;
4. wyszukiwanie szczegółów na obrazku, np. określonych figur geometrycznych;
5. uzupełnianie rysunku brakującymi elementami;
6. dobieranie par takich samych obrazków (popularne gry „Memo”);
7. odwzorowywanie kompozycji przy użyciu klocków, patyczków, wałeczków wykonanych z plasteliny według wzoru i z pamięci;
8. wyodrębnianie figur z tła – np. kół spośród wielu nakładających się na siebie;
9. wyszukiwanie elementów przedmiotu ukrytego pośród dużej ilości obrazków;
10. obliczanie figur ułożonych na różnej płaszczyźnie i nakładających się na siebie;
11. segregowanie obrazków według podanego kryterium, np. wielkość, kształt, temat, kolor, część mowy itp.;
12. zapamiętywanie przedmiotów, kształtów, wyrazów prezentowanych w określonej kolejności i odtwarzanie ich;
13. układanie historyjek obrazkowych i opisywanie ich zgodnie z kolejnością wydarzeń;
14. wyszukiwanie wyrazów ze wskazaną literą, sylabą;
15. domina obrazkowe, literowe, sylabowe, wyrazowe;
16. rysowanie z pamięci eksponowanych wzorów;
17. układanie figur, kształtów, szeregów według wzoru i z pamięci;
18. różnicowanie położenia figur/elementów w przestrzeni – wskazywanie, co jest blisko,  
     a co daleko.

**Motoryka duża**

            Motoryka to sprawność ruchowa każdego człowieka i zdolność  
do wykonywania wszelkiej aktywności, u której podłoża leży właśnie ruch. Mówiąc  
o motoryce dużej, mamy na myśli zręczność ruchową całego ciała.

**Ćwiczenia wspomagające rozwój  motoryki dużej:**

1. chodzenie i bieganie po drodze równej i z przeszkodami (tory przeszkód);
2. podskoki obunóż i na jednej nodze, pojedyncze i w seriach;
3. czołganie się, chodzenie na czworakach (zabawy naśladowcze), przechodzenie przez obręcz; zabawy – zagadki pantomimiczne naśladujące codzienne czynności  
   lub zawody (np. jazda rowerem, samochodem, mycie się, „zgadnij, jaki to zawód”  
   np. kierowca, malarz, fryzjer, informatyk itp.);
4. ćwiczenia równoważne – chodzenie po desce, ławeczce, narysowanej ścieżce;
5. ćwiczenie płynności ruchów: naśladowanie lotu ptaków, przechodzenie pomiędzy gałęziami drzew (ruchy rozgarniające rąk) itp.
6. podrzucanie, łapanie, odbijanie piłki, rzuty do celu, skoki z piłką trzymaną między kolanami, zabawy grupowe z piłką;
7. chodzenie na palcach, piętach, zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stopy;
8. rzucanie do celu przed siebie, za siebie (ręką lewą i prawą);
9. „waga” – podawanie piłki nad głową (ręce proste w łokciach);
10. podawanie piłki górą do partnera i odbieranie dołem lub podawanie prawą stroną,  
    a odbieranie lewą;
11. skoki obunóż i na jednej nodze, przeskakiwanie przez przeszkody (obunóż), skoki  
    na skakance;
12. przepychanie przedmiotów;
13. ciągnięcie liny;
14. krążenie ramion (wyprostowanych – oddzielnie, razem, naprzemiennie) przed sobą  
    i z boku;
15. chodzenie tyłem;
16. bieg do celu z wykonywaniem różnych czynności;
17. bieganie w miejscu z jednoczesnym podnoszeniem wysoko kolan, uderzaniem  
    się o pośladki, ruchami rąk itp.;
18. ruchy naprzemienne – dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.

**Grafomotoryka**

            Zadaniem ćwiczeń grafomotorycznych jest pomoc dziecku w osiągnięciu gotowości do nauki pisania poprzez stymulację wielozmysłową. Służą one także korygowaniu nieprawidłowej techniki rysowania.

**Przykładowe ćwiczenia grafomotoryczne:**

1. rysowanie patykiem na piasku;
2. mazanie po papierze zmoczonym w farbie palcem;
3. odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stopy;
4. obrysowywanie dłoni i stóp;
5. rysowanie wg szablonu;
6. rysowanie według poleceń: w górę, w dół, na środku, itp.;
7. rysowanie znaków graficznych po zakropkowanych wzorach;
8. dopełnianie rysunku figur geometrycznych – dorysowywanie brakującej części,  
   np.: niepełnego kwadratu;
9. rysowanie szlaczków i kształtów literopodobnych na gładkiej kartce, a następnie  
   w liniaturze zeszytu;
10. wypełnianie obrazków, szablonów przez łączenie punktów, zamalowywanie oznaczonych pól, zakreskowywanie, wyklejanie, itp.;
11. rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony;
12. kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej);
13. ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach;
14. zamalowywanie obrazków;
15. kalkowanie;
16. łączenie kropek;
17. rysowanie po śladzie;
18. kończenie szlaczków;
19. odwzorowywanie rysunków zgodnie ze wzorem;
20. utrwalenie poprawnego odtwarzania liter pod względem graficznym;
21. lepienie liter z plasteliny, modelowanie z drutu, wycinanie z papieru;
22. rysowanie liter na tackach z piaskiem;
23. układanie wyciętej litery w różnych pozycjach;
24. wyszukiwanie w tekście liter;
25. segregowanie obrazków z daną literą;
26. łączenie litery z wyrazem;
27. kojarzenie kształtu litery z nazwą obrazka;

Do zobaczenia już niedługo,

Pani Kasia.