

ĆWICZENIA RĘKI DO PISANIA

Proponuję kilka prostych ćwiczeń usprawniających rękę do pisania. Postępuj zgodnie z podanym schematem:

ETAPY	PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA
KROK 1. ćwiczenia wzmacniające napięcie mięśniowe:	Np.: Połóż się na brzuchu, unieś głowę i ręce, aby popatrzeć przez np.: papierową lornetkę, kłaśnij nad głową, (...)
KROK 2 Ćwiczenia wzmacniające, i stabilizujące obręcz barkową:	Np.: rysowanie kół w powietrzu, oburącz, raz jedną, raz drugą ręką, malowanie na dużej powierzchni w pozycji stojącej, czołganie się, „walka kogutów”- mocowanie się na obie ręce, „taczki”
KROK 3 ćwiczenia doskonalące ruchy przedramienia.	Np.: wyklaskiwanie rytmów ze zmianą ustawienia przedramienia, odbijanie jo-jo, zabawy pacynkami, s wymagające zmiany ustawienia przedramienia
KROK 4 Ćwiczenia usprawniające pracę nadgarstka	Np.: zakręcanie/ odkręcanie butelek, słoików, ugniatanie piłeczki, wycinanie, przekręcanie „żarówek”, gra na tamburynie, nakręcanie zabawek.
KROK 5 Ćwiczenia usprawniające palce	Np.: nawlekanie koralików, znane zabawy w bierki, patyczki, zabawy paluszkowe znane z dzieciństwa (np. sroczka kaszkę warzyła), lepienie, ugniatanie – wykorzystanie różnych mas (ciastolina, plastelina, masa solna), wydzieranie,
KROK 6 Ćwiczenia wyrabiające prawidłowy trójpalcowy chwyt pisarski:	Np.: gra w bierki, wydzieranie małych skrawków papieru, zapinanie guzików, przypinanie klamerek
KROK 7 Ćwiczenia grafomotoryczne:	Np.: układanie puzzli, mozaiki, rysowanie po śladzie, na dużych powierzchniach, rys. linii, szlaczków, figur geometrycznych, kalkowanie, przerysowywanie rysunków

PONADTO:

Zadbaj o prawidłową pozycję przy pisaniu, dobrze dobrane krzesło, właściwą odległość oczu od kartki (25-30 cm), odpowiednie ułożenie kartki w czasie pisania (lekkie przesunięcie jej w lewą stronę u osób praworęcznych, zaś u leworęcznych – lekkie przesunięcie w prawo), sprawne narzędzie pisarskie i oczywiście uwierz w swoje możliwości!

Pedagog Maria Wandzel