

## Od ryzyka dysgrafii do kaligrafii z Bratkiem

### MODUŁ 2. Praktyczny

#### + ZAŁĄCZNIK 4. Zestaw ćwiczeń do domu

**Autorki:** Sylwia Frymark, Sabina Jersak-Pionke, Małgorzata Rożyńska



Zapraszam Cię do zabaw ruchowych, które doskonalą sprawność całego ciała, oraz do wykonywania ćwiczeń, które usprawnią twoją dłoń i wzmocnią palce.

Wybierz po 2 zabawy z każdego zestawu i wykonuj je systematycznie, najlepiej codziennie. Wkrótce pisanie stanie się dużo łatwiejsze. Przekonaj się, czy proponowane zabawy są ciekawe i pomocne w ładnym pisaniu. Naprawdę warto!



#### Wesołe hasanie, aby całe ciało się ruszało!

- rzucanie kulami z gazet do miski
- odbijanie balonu dłonią lub jednym palcem
- łapanie baniek mydlanych
- taniec z chustą, szarfą lub pomponami z bibuły przy wesołej muzyce
- usuwanie z lustra ściągaczką do wody pianki do golenia
- skoki przez skakankę
- trzepanie dywanów trzepaczką
- malowanie wodnych rysunków, np. na asfalcie, chodniku, płócie (potrzebna miska, pędzle, watek do malowania, psikawka wodna, pompka na wodę itp.)
- chodzenie po krawężniku
- huśtanie się na huśtawkach
- jeżdżenie na deskorolce, rowerze, rolkach, hulajnodze itp.
- gra w piłkę
- mycie okien
- ścielenie łóżka
- nawlekanie poszewki na kołdrę i poduszkę
- poranna gimnastyka (całej rodziny)



## Fikanie prawej i lewej ręki, aby były giętkie!

- polerowanie lustra płaską dłoń w rękawiczce
- polerowanie lustra dwoma rękami w rękawiczkach (ręce ułożone płasko) – naśladowanie ruchów wycieraczek samochodowych
- wyrabianie rękami ciasta (ugniatanie), mieszanie ciasta w dużej misce, wałkowanie ciasta, wykrawanie ciastek foremką
- przelewanie wody lub przesypanie kaszy, piasku z kubeczka do kubeczka
- kopanie łopatką w piasku
- nawijanie skakanki na nadgarstek
- przelewanie wody z miski do miski za pomocą gąbki
- odbijanie paletką (np. wyciętą z kartonu) piłeczki ping-pongowej
- nawijanie wełny na kłębek
- tasowanie i rozdawanie kart
- odkręcanie dużych nakrętek od słoików
- zamiatanie miotłą na szufelkę
- granie na własnoręcznie wykonanych instrumentach, np. potrząsanie puszką z kaszą
- mieszanie ręką w misce drobnych przedmiotów (kasztanów, fasoli, ryżu)
- darcie gazety na części i na paski
- gniecenie gazety jedną ręką (bez pomocy drugiej)
- temperowanie kredek
- rzucanie kostkami
- uderzanie makaronikiem piankowym w wiadro w pozycji siedzącej
- uderzanie młotkiem kołków w planszę (tzw. wbijanki)
- przelewanie wody w butelce napełnionej częściowo płynem (robienie piany, obserwowanie brokatu)
- zabawa pacynkami nakładanymi na dłoń i kukielkami
- wskazywanie części ciała, stojąc przed lustrem
- malowanie oburącz na lustrze (lustro pokryte pianką do golenia)
- samodzielne malowanie twarzy palcami obu rąk (farbki, oliwka, krem), stojąc przed lustrem
- przymierzanie różnych nakryć głowy (czapki, peruki, chustki, opaski, kapelusze), stojąc przed lustrem
- czesanie, dekorowanie włosów akcesoriami, stojąc przed lustrem
- rysowanie lub malowanie palcami na kartce przyklejonej pod blatem stołu
- wkładanie dłoni do skarpety, naśladowanie ruchów gąsienicy
- przenoszenie na rękę tacy z przedmiotem, pokonując określoną trasę
- ręczne pranie w misce, np. skarpetek, lub zabawa w improwizowanie prania (w misce są różne przedmioty)
- wyciskanie cytrusów na wyciskarce
- wałkowanie wałkiem dużych powierzchni, np. folii bąbelkowej
- zabawa z użyciem tekturowej rolki po ręcznikach – patrzenie przez lunetkę (ręka wykonuje ruchy zgięcia dłoniowego i grzbietowego w nadgarstku)
- zabawy małymi klockami

- zbieranie kamyczków i ich segregowanie
- czesanie lalek i robienie im kitków i warkoczy
- składanie skarpetek do pary
- przesadzanie roślin doniczkowych i wsypywanie ziemi do doniczek
- obieranie owoców i warzyw ze skórek za pomocą obieraczki
- zraszanie roślin spryskiwaczem



### Paluszkowe figle-migle!

- przypinanie i odpinanie klamerek (przypinanie wypranych ubrań)
- sortowanie przedmiotów do pojemników (guziki, nakrętki po napojach, według koloru, wielkości)
- wciskanie „grzybków” (koralików) w planszę
- wpinanie pinesek w korkową tablicę
- ugniatanie palcami małych przedmiotów, np. gniotków, folii bąbelkowej
- wkręcanie śrubek, zakręcanie małych słoiczek i butelek
- spacerowanie palcami po stole – „taniec paluszków” (z różnym naciskiem na podłoże)
- malowanie obrazka farbami za pomocą palców
- stemplowanie kartki, np. pieczętkami z warzyw
- rozcieranie wszystkimi palcami plasteliny (wewnątrz konturowego obrazka)
- robienie kuleczek z bibuły
- dotykanie i głaskanie liści, trawy, szyszek, kamieni itp.
- zabawy w zaplatanie, wiązanie, przetykanie, nawlekanie sznureczków, sznurówek, traw itp.
- zapinanie i odpinanie guzików przy ubieraniu siebie i zabawek (lalek, misiów)
- odrywanie szypułek owoców



**Ładnemu pisaniu sprzyja prawidłowa postawa ciała. Dlatego w czasie pracy stolikowej i podczas pisania pamiętaj o następujących zasadach:**

- stopy są oparte na podłodze
- plecy są proste
- głowa jest lekko pochylona nad zeszytem
- oczy są w odległości około 30 cm od zeszytu
- uda całą powierzchnią przylegają do siedziska krzesła
- oba przedramiona leżą na stole i są zgięte w łokciach

### Wskazówki dla ucznia praworęcznego, który chce ładnie pisać

1. Do pisania przystępuj wtedy, gdy jesteś wypoczęta/wypoczęty i w dobrym nastroju.
2. Przygotuj odpowiednie przybory do pisania:
  - ołówek – dość miękki i długi, dobrze zatemperowany,
  - pióro – dopasowane do twojej dłoni (nie może być ani zbyt ciężkie, ani zbyt grube), powinno z łatwością pozostawiać cienki ślad na kartce papieru
3. Zeszyt połóż przed sobą.
4. Lewą ręką przytrzymuj zeszyt.
5. Przybór do pisania trzymaj w trzech palcach (umieść go między kciukiem a palcem środkowym, zaś palcem wskazującym naciskaj od góry) w odległości około 1,5–2 cm od kartki papieru. Drugi koniec przyboru skieruj do ramienia.
6. Dłoń z przyborem do pisania oprzyj lekko na zeszytce (w nadgarstku i na małym palcu).
7. W czasie pisania przesuwaj swoją dłoń po kartce równo i niezbyt szybko w kierunku od lewej do prawej krawędzi kartki, pociągając za sobą przybór do pisania.



Dziecko praworęczne podczas pisania

### Wskazówki dla ucznia leworęcznego, który chce ładnie pisać

1. Do pisania przystępuj wtedy, gdy jesteś wypoczęta/wypoczęty i w dobrym nastroju.
2. Przygotuj odpowiednie przybory do pisania:
  - ołówek – dość miękki i długi, dobrze zatemperowany
  - pióro dla dzieci leworęcznych – dopasowane do twojej dłoni (to znaczy nie może być ani zbyt ciężkie, ani zbyt grube), powinno z łatwością pozostawiać cienki ślad na kartce papieru
  - długopis/ołówek typu YOROPEN – model dopasowany dla dzieci leworęcznych
3. Zeszyt połóż przed sobą i przesunij nieco w lewą stronę, a następnie ułóż ukośnie tak, aby górny lewy róg był skierowany do góry.
4. Prawą ręką przytrzymuj zeszyt.
5. Przybór do pisania trzymaj w trzech palcach (umieść go między kciukiem a palcem środkowym, zaś palcem wskazującym naciskaj od góry) w odległości około 2 cm od kartki papieru. Drugi koniec przyboru skieruj do ramienia.
6. Dłoń z przyborem do pisania oprzyj lekko na zeszytce (w nadgarstku i na małym palcu). Palce trzymające przybór do pisania ułóż poniżej linii, tak by nie zasłaniały zapisywanego tekstu.
7. Podczas pisania twoja dłoń podąża za piórem (ołówkiem).
8. Jeśli w szkole siedzisz przy dwuosobowym stoliku, zajmij miejsce z lewej strony blatu, a sąsiada miej po swojej prawej stronie.



Dziecko leworęczne podczas pisania



Dziecko piszące przyborem YOROPEN