

MAMO, TATO BAW SIĘ ZE MNĄ, CZYLI ZABAWY I ĆWICZENIA DLA DUŻYCH I MAŁYCH ROZWIJAJĄCYCH SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ

Kiedy dziecko oświadcza nam, że się nudzi najczęściej zbywamy je stwierdzeniem: „to pobaw się”. Często jednak bywa i tak, że wprawia nas w zakłopotanie, bo tak naprawdę nie mamy pomysłu na to, co mu zaoferować.

Poniżej przedstawione propozycje zabaw doskonale nadają się na różne okazje zarówno dla dzieci, jak dla nas dorosłych i pozwolą nam na aktywne, a zarazem twórcze spędzenie czasu z dzieckiem, a nie obok niego, na oderwanie się, chociaż na chwilę od codziennych zajęć. Celem proponowanych przeze mnie zabaw i ćwiczeń jest oczywiście poprawienie sprawności manualnej dziecka tak, aby mogło sobie poradzić z codziennymi czynnościami wymagającymi wykonywania drobnych i precyzyjnych ruchów ręki, a do tego przyczynia się w dużym stopniu wykonywanie przez dziecko różnorodnych czynności manipulacyjnych, konstrukcyjnych oraz prac plastycznych. Zabawy tego typu powinny poprzedzać naukę pisania, ponieważ wpływają znacznie na poprawę sprawności dziecka i zapewniają mu tym samym lepszy start w szkole. A co mogą dać nam dorosłym? Również, bardzo wiele, w dobie komputerów i telefonii komórkowej pozwolą nam chociażby na biegle pisanie na klawiaturze komputera, czy robiących zawrotną karierę SMS-ów.

I. MALOWANIE- rozluźnianie napięcia mięśniowego rąk

1. Wypełnianie kolorem całej powierzchni papieru

- a) malowanie całej powierzchni arkusza formatu A4, dużym pędzlem ruchami poziomymi i pionowymi
- b) malowanie arkusza w kolorowe pasy i późniejsze wykorzystanie go jako tła do dalszych prac
- c) malowanie na gazecie, szarym papierze, tapecie ułożonym w pozycji poziomej i pionowej

2. Malowanie form kolistych

- a) malowanie kolorowych kół, balonów, baniek mydlanych, plam (utrwalanie prawidłowego kierunku ruchu)

3. Malowanie form falistych

a) malowanie prostych wzorów w formie szlaczków grubym pędzlem na pasach szarego papieru (sinusoidy, łańcuchy literopodobne)

4. Malowanie dużych konturowych rysunków

a) wykonywanie prostych, okrężnych, falistych linii zamalowujących wyznaczone płaszczyzny

5. Malowanie „mokre na mokrym”, przy pomocy gąbki, zwiniętej w kłębek waty, gazy itp. i późniejsze uzupełnianie powstałych plam konturem wykonanym pisakiem, tuszem, cienkim pędzelkiem

6. malowanie na podkładzie z kaszy mannej, piasku, ryżu

7. Malowanie patykami na zamalowanej świeżą farbą klejową powierzchni papieru

8. Malowanie pędzlem na różnych formatach na temat dowolny i określony

II. USPRAWNIANIE KOŃCÓW PALCÓW

1. Stukanie czubkami palców:

a) naśladowanie kropel padającego deszczu

b) naśladowanie gry na różnych instrumentach

c) naśladowanie czynności pisania na maszynie

d) naśladowanie ruchu krocącego owada

e) stukanie wszystkimi palcami jednocześnie

f) stukanie wybranymi palcami

g) zabawy paluszkowe typu: „idzie rak”, „szła raz myszka”, itp.

2. Malowanie suchym palcem na mokrym podkładzie z farbą klejową

3. Rysowanie palcem na piasku, w kuwecie wypełnionej kaszą, mąką, solą itp.

4. Malowanie 10 palcami

5. Stemplowanie paluszkami

7. Malowanie pęczkiem waty, gazy

8. Modelowanie w glinie, plastelinie, masie solnej

a) ugniatanie gliny, plasteliny, masy solnej

b) toczenie wałeczków, kulek

c) formowanie ornamentów i wzorów z cienkich wałeczków i kulek

d) lepienie różnych form i łączenie ich w całość

e) łączenie wytworów z gliny, plasteliny z innymi materiałami

f) kompozycje cięte nożem, dłutkiem w gipsie

9. Zgniatanie, zginanie i składanie papieru oraz drutu

a) formowanie kul z gazety, bibuły, papieru

b) składanie papieru-sztuka ORIGAMI- formy płaskie i przestrzenne

c) wyginanie, formowanie przedmiotów, postaci, rzeczy z kolorowego miękkiego drutu (litery, cyfry)

10. Wydzieranie

a) darcie starych gazet, papierów, folii w dowolny sposób na kawałki różnej wielkości

b) wydzieranie z wykorzystaniem chwytu pensetkowego - naklejanie uzyskanych kawałków na papier

c) wypełnianie zarysu kompozycji gotowymi ścinkami

d) wydzieranie wzdłuż zaznaczonych konturów

e) wydzieranie wcześniej zaplanowanego kształtu - tworzenie kompozycji

f) tworzenie mozaiki z elementów wrywanych z papieru z gotowymi nacięciami

g) kompozycja z wydzieranych pasków papieru

11. Wycinanie

a) dowolne cięcie papieru, gazet, tkanin o różnej grubości w dowolny sposób

b) nacinanie frędzli, wycinanie ząbków itp.

c) wycinanie wzdłuż zaznaczonych linii prostych, łamanych, łuków, okręgów

d) wycinanie papierowych witraży

e) komponowanie obrazków z wyciętych pasków papieru

f) wycinanka ze szmatek

13. Stemplowanie

a) stemplowanie gotowymi stemplami

b) stemplowanie palcami lub całą dłonią

c) stemplowanie stemplami wykonanymi samodzielnie z różnych materiałów (ziemniak)

14. Układanie wzorów

a) rysowanie nitką

b) układanie wzorów z wykorzystaniem elementów mozaiki

c) układanie lub wypełnianie narysowanego konturu z kamyków, kapsli, guzików, nasion fasoli itp.

d) układanie wzorów i obrazków na podkładzie z plasteliny, gliny, masy solnej z wykorzystaniem: makaronu, sznurka, kolorowych nitek, guzików itp.

e) komponowanie obrazków ze sznurka i kolorowych nitek

- f) układanie obrazków ze słomek, patyczków, kolorowych kredek itp.
- g) przekładanie drobnych przedmiotów z jednego pojemnika do drugiego

15. Nawlekanie

- a) układanie piramidki
- b) nawlekanie dużych koralików na drut, pociętych słomek, rurek, makaronu, guzików
- c) nawlekanie drobnych koralików, owoców jarzębiny za pomocą igły i nici
- d) sznurowanie butów
- e) zapinanie guzików

15. Haftowanie i wyszywanie

- a) zwijanie, nawijanie sznurków, włóczki, nici na ołówek, kłębek, patyk
- b) owijanie tekturowych kólek (różnej wielkości) kolorową włóczką, sznurkiem, paskami bibuły
- d) owijanie grubym sznurkiem butelek różnej wielkości-wazoniki
- e) wykonywanie kolorowych pomponików
- f) przewlekanie kolorowych nici, sznurków, wstążeczek itp. Przez dziurki wykonane dziurkaczem na krawędziach tekturowych postaci, zwierząt
- g) przyszywanie guzików sznurowanie butów
- h) haftowanie wzorów narysowanych na papierze lub materiale
- i) zawiązywanie supełków i kokardek
- j) robótki na szydełku i na drutach
- k) łączenie dwóch kawałków materiału

III. ĆWICZENIA GRAFICZNE

1. Kreślenie form kolistych

- a) kreślenie kół dowolnej wielkości miękką kredką lub pastelą w różnych kolorach
- b) zestawianie form kolistych w różny sposób (tworzenie z nich kształtów zwierząt, roślin, itp.)
- d) Rysowanie kolorowych kół i spirali jedne na drugich
- e) rysowanie form kolistych jednocześnie obiema rękami
- f) rysowanie nitką

2. Malowanie kredkami wnętrza konturów

- a) kolorowanie kredkami wnętrza konturów różnej wielkości według własnego pomysłu
- b) kolorowanie konturów według podanego wzoru

- c) kolorowanie obrazków w książeczkach
- d) wklejanie obrazków we wcześniej narysowany kontur
- 3. Kopiowanie rysunków
 - a) przerysowywanie rysunków konturowych przez kalkę techniczną
 - b) przerysowywanie rysunku na matowym szkłe
 - c) pogrubianie konturów narysowanych delikatną linią
- 4. Kreślenie kształtów graficznych za pomocą kreski łączącej wyznaczone punkty
- 5. Obrysowywanie konturów z plastyku, drewna, kartonu oraz szablonów literowych-
tworzenie z nich własnych kompozycji
- 6. obrysowywanie dłoni, stóp, całej sylwetki na małych i dużych arkuszach
- 7. Rysowanie szlaczków i wzorów z elementów literopodobnych (w powietrzu, na podłodze,
na plecach kolegi itp.)
 - a) rysowanie (palcem, patykiem, kredką, flamastrem) ruchem ciągłym od 3-5 jednakowych
elementów
 - b) rysowanie kolorowych szlaczków według wzoru lub własnego pomysłu
 - c) ozdabianie szlaczkami i wzorami dywaników, szaliczków, chusteczek, itp.

IV. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE RUCHY OBU RĄK

1. Rysowanie lub malowanie dwoma rękoma jednocześnie np. od środka kartki na zewnątrz,
od zewnętrznych krawędzi do środka
2. Rysowanie szyn, śladów kół samochodu, rozchodzących się dróg rowerzystów
3. Schodzenie dwoma pionkami jednocześnie po szczeblach drabiny
4. „Sadzenie kartofelków” dwoma rękoma jednocześnie
5. Gra na bębnie lub tamburynie jednocześnie dwoma pałeczkami
6. Zbieranie kamyczków, guzików, kapsli ułożonych w dwóch rzędach po prawej i po lewej
stronie dziecka
7. Kreślenie wzorów w powietrzu, na podłodze dwoma rękoma jednocześnie
8. Łapanie piłki, woreczka, balonika dwoma rękoma jednocześnie i na zmianę raz jedną ręką,
raz drugą
9. Odbijanie piłki o podłogę lub ścianę oburącz lub na zmianę raz jedną ręką, raz drugą
10. Rzuty gazetową kulą przed siebie, za siebie do góry (chwyty i podrzuty oburącz i
jednorącz)
11. Kreślenie liter różnej wielkości-wodzenie rękoma po wzorze

PONADTO:

1. Malowanie na gazecie
2. Rysowanie kreda na dywanie, asfalcie, szarym papierze
3. Wysypywanie obrazków z piasku, kaszki itp.
4. Tworzenie kompozycji ze sznurka i kolorowych nici
5. Układanie mozaiki, wzorów z patyczków, guzików, kredek, kamyczków
6. Rysowanie świecą
7. Montowanie z klocków lub gotowych elementów według własnego pomysłu lub wzoru
8. Majsterkowanie z różnego rodzaju tworzywa (w tym z tworzywa przyrodniczego)
9. Rysowanie węglem, pisakiem, pastelą itp.
10. Układanie puzzli
11. Rysowane wierszyki