

Ćwiczenia i zabaw stymulujące rozwój i sprawność zaburzonych funkcji percepcyjno– motorycznych u dzieci

Poniżej zamieszczone są propozycje ćwiczeń i zabaw stymulujących rozwój i podnoszących sprawność zaburzonych 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. wskazywanie różnic między dwoma obrazkami;
3. wyszukiwanie szczegółów na obrazku, np. określonych figur geometrycznych;
4. dobieranie par takich samych obrazków (popularne gry „Memo”);
5. odwzorowywanie kompozycji przy użyciu klocków, patyczków, wałeczków wykonanych z plasteliny według wzoru i z pamięci;
6. wyszukiwanie elementów przedmiotu ukrytego pośród dużej ilości obrazków;
7. obliczanie figur ułożonych na różnej płaszczyźnie i nakładających się na siebie;
8. segregowanie obrazków według podanego kryterium, np. wielkość, kształt, temat, kolor, część mowy itp.;
9. układanie historyjek obrazkowych i opisywanie ich zgodnie z kolejnością wydarzeń;
10. wyszukiwanie wyrazów ze wskazaną literą, sylabą;
11. domina obrazkowe, literowe, sylabowe, wyrazowe;
12. układanie figur, kształtów, szeregów według wzoru i z pamięci;

KOORDYNACJA WZROKOWO – RUCHOWA- koordynacja wzrokowo-ruchowa jest zdolnością do zharmonizowania ruchów gałek ocznych z ruchami całego ciała lub jego części. Nie jest ona jednak umiejętnością wrodzoną. Można ją rozwijać i doskonalić przez określone ćwiczenia. Najbardziej wskazane są ćwiczenia naturalnie stymulujące rozwój dziecka, czyli wszelkiego rodzaju działania dorosłych mające na celu zachęcenie dziecka do podejmowania różnych wyzwań, do tworzenia, odkrywania, eksperymentowania.

Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową:

1. zabawy z piłką, balonem, woreczkiem... – podrzucanie, łapanie, toczenie;
2. rzuty do celu (piłeczek, kulek papierowych itp.);
3. ubieranie się, rozbieranie, układanie ubrań, przenoszenie ich;
4. ćwiczenia równoważne, zabawy bieżne, skoczne, z woreczkami, piłkami, obręczami;
5. rozpoznawanie przedmiotów przy pomocy zmysłu dotyku;
6. dopasowywanie elementów o tych samych kształtach;

7. kreślenie linii, łuków, kół, szlaczków – w powietrzu, na papierze, tablicy, w piasku, na dywanie, po gęstej warstwie kleju (kredką, ołówkiem, kredą, palcem, pędzlem, pisakami, piórkiem, kłębkim waty, patyczkiem, dłonią);
8. zamalowywanie dużych powierzchni – pędzlem, dłonią, gąbką;
9. jednoczesne malowanie obydwoma rękami na dużych powierzchniach – np. kartonach przypiętych do tablicy (odwzorowywanie kształtów, linii, figur)
10. obrysowywanie szablonów, wycinanie ich, kopiowanie, zamalowywanie;
11. rysowanie po śladzie, łączenie kropek;
12. lepienie z masy solnej, plasteliny, modeliny, gliny, zagniatanie ciasta, formowanie na blaszce;
13. wydzieranki (różnej wielkości – od konkretnych kształtów, do małych skrawków lub pasków papieru), wycinanki, naklejanki, collage;

PERCEPCJA SŁUCHOWA - słuch jest zdolnością odbioru dźwięków dzięki analizatorowi słuchowemu. Podstawowym warunkiem prawidłowego rozwoju spostrzeżeń słuchowych jest anatomicznie nie uszkodzony i funkcjonalnie sprawny analizator słuchowy – odpowiedzialny za słuch fizyczny. Prawidłowa identyfikacja dochodzących do mózgu bodźców słuchowych jest warunkiem rozwoju mowy.

Ćwiczenia rozwijające percepcję słuchową

1. wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków naturalnych, dochodzących z otoczenia
2. rozpoznawanie dźwięków wytwarzanych celowo
3. grupowanie przedmiotów wydających takie same dźwięki,
4. rozpoznawanie osób po głosie, zabawy typu; „Zgadnij kto teraz mówił”
5. wysłuchiwanie zmian w tempie i głośności wydawanych, słyszanych dźwięków,
6. wysłuchiwanie i wyklaskiwanie usłyszanego rytmu,
7. wyodrębnianie zdań w mowie , określanie ilości zdań w opowiadaniu,
8. wyodrębnianie wyrazów w zdaniu, dobieranie par rymujących się wyrazów,
9. wyodrębnianie sylab w wyrazach
10. analiza i synteza sylabowa wyrazów,
11. określanie ilości sylab w wyrazach,
12. kończenie wyrazów rozpoczynających się daną sylabą,
13. wyszukiwanie przedmiotów rozpoczynających się i kończących daną sylabą, głoską
14. liczenie głosek w słowach;
15. słuchanie i rozwiązywanie zagadek;
16. słuchanie bajek, opowiadań, bajek muzycznych (często powtarzanych) oraz samodzielne opowiadanie i

ORIENTACJA PRZESTRZENNA - Orientacja przestrzenna to umiejętność określania lewej i prawej strony własnego ciała oraz w przestrzeni. To także zdolność określania stosunków między przedmiotami oraz orientowania się w schemacie ciała osoby znajdującej się naprzeciwko. Jest ona ściśle związana z percepcją wzrokową, dlatego też dzieci z zaburzeniami w tym zakresie często: mylą litery p-g, d-b, u-n; przedstawiają kolejność liter, sylab, cyfr; pomijają linijki lub całe fragmenty czytanego tekstu, niewłaściwie rozplanowują zapis na stronach zeszytu.

Przykładowe ćwiczenia rozwijające orientację przestrzenną:

1. dotykanie lewej i prawej strony ciała dziecka z użyciem określeń: lewa, prawa strona
2. odtwarzanie dwu i trójwymiarowych układów przestrzennych na podstawie modeli: z zapalek, klocków, kostek, koralików wg podanego modelu;
3. odtwarzanie z pamięci stosunków przestrzennych, które zachodziły pomiędzy określonymi przedmiotami w czasie ich eksponowania;
4. rysowanie linii pionowych, poziomych po prawej stronie lub lewej narysowanego przedmiotu;
5. rysowanie pod dyktando: rysunek zaczynamy od kolorowej kropki i prowadzimy ołówek np. 3 kratki wyżej, 1 kratkę w lewo itd.
6. rysowanie z zachowaniem kierunku od lewej do prawej;

7. układanie np. kolorowych kółek zgodnie z poleceniami: po lewej stronie linii, po prawej, w dolnej, górnej części nad, pod linią;
8. układanie przedmiotów po prawej lub lewej stronie ciała;
9. układanie różnych przedmiotów np. zabawek, w różnych miejscach w stosunku np. do stołu: po lewej stronie stołu, po prawej, nad, pod, przed, pomiędzy;
10. wskazywanie, które przedmioty znajdują się po prawej, a które po lewej stronie.

KONCENTRACJA UWAGI- Koncentracja to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka.

Przykładowe ćwiczenia rozwijające koncentrację uwagi:

1. zabawa polegająca na odnajdywaniu w tekście błędów, które mogą przybierać różną postać. Może to być bowiem błędnie napisany wyraz, na przykład *ruża*, ale też może pojawić się w tekście znak typu #\$.
2. wskazywanie dodatkowego i zbędnego słowa w tekście np. *Tomek bardzo lubi lubi chodzić z mamą na lody*.
3. Przepisywanie lub przerysowywanie liter, cyfr, znaków w sposób symetryczny, aby stanowiły ich lustrzane odbicie.
4. rysowanie przez kalkę, by jak najdokładniej odtworzyć postać lub cały rysunek. Następnym etapem może być dokładne zamalowywanie poszczególnych elementów obrazka bądź może to stanowić odrębne ćwiczenie.
5. Gry typu *scrabble*, *szachy*, *bierki* czy nawet żonglowanie piłeczkami
6. Odnajdywanie wyjścia z labiryntu. Trudniejszą wersją jest narysowanie własnego labiryntu, który musi rozwiązać kolega lub rodzic.
7. Zadanie, w którym dziecko z ciągu liter musi odszyfrować wyraz, można stopniować trudność zadania zaczynając od krótkich wyrazów.