



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. 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 naśladowujące 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 ręk) 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 górną 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 naprzemiennie – dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.