

ĆWICZENIA KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W PRACY Z DZIECKIEM Z RYZYKA DYSLEKSJI

Ćwiczenia percepcji i pamięci wzrokowej

- składanie obrazka z części
- układanie klocków
- układanie mozaiki geometrycznej
- układanie wzorów geometrycznych z pamięci
- liczenie elementów nałożonych na siebie
- znajdowanie na obrazku ukrytego elementu lub wzoru
- wskazywanie różnic między obrazkami
- wyszukiwanie dwóch identycznych elementów
- zliczanie na obrazku elementów tego samego rodzaju
- grupowanie figur należących do tej samej kategorii lub posiadających wspólną cechę
- śledzenie biegu linii łączącej figury
- gra w bierki
- wskazywanie elementów, z których ułożony jest wzór
- zapamiętywanie układu obrazków, liter, cyfr i po krótkiej ekspozycji odtworzenie go z pamięci

Ćwiczenia słuchowe i rytmiczne

- rozróżnianie dźwięków, odgłosów z otoczenia,
- rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków (szmerów)
- zabawy ortofoniczne
- wysłuchiwanie i różnicowanie powtarzających się dźwięków
- układanie, tworzenie szeregów rytmicznych
- dzielenie wyrazów na sylaby z wyklaskiwaniem

Ćwiczenia motoryki dużej

- zabawy ruchowe typu pajacyki, rzuty do celu,
- czworakowanie, pełzanie, pokonywanie toru przeszkód, wspinanie,
- ćwiczenia równoważne, chodzenie wzdłuż wyznaczonej linii, stanie na jednej nodze, chodzenie po murku,
- jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach, jazda na nartach, pływanie, skakanka
- zabawy na placu zabaw

Ćwiczenia motoryki małej

- zabawy plasteliną, masą solną, substancjami sypkimi,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory,
- malowanie palcami, farbami na dużej powierzchni

- kreślenie szlaczków, linii pionowych, poziomych, koła
- zabawy manipulacyjne
- zapinanie guzików, zamków, rzepów
- wydzieranie, rysowanie, wycinanie, stemplowanie, rysowanie, malowanie, lepienie

Ćwiczenia orientacji przestrzennej i w schemacie ciała

- wskazywanie poszczególnych elementów własnego ciała i nazywanie ich
- różnicowanie prawej i lewej strony ciała
- wprowadzanie kierunków od osi własnego ciała – rzucanie woreczka w górę, w dół, do przodu, do tyłu, w bok
- stosowanie określeń przyimkowych – na, pod, za, przed, obok, przede mną, za mną – kładzenie przedmiotu za sobą, przed sobą, obok siebie, nad sobą, pod sobą

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych z przekraczaniem linii środkowej ciała:

1. Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana.
2. Dotykanie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana.
3. Skoki pajacyka.
4. Chwytywanie prawą dłonią lewej pięty i lewą dłonią prawej pięty (w leżeniu na plecach i w pozycji stojącej).
5. Klepnięcia prawą ręką w lewy pośladek i lewą w prawy.
6. W pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
7. W leżeniu na plecach: unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
8. W leżeniu na plecach: chwytywanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej; podobnie – naprzemienne dotykanie kolan.
9. Zabawa w robienie orłów na śniegu.
10. Wyciąganie na przemian na boki prawej reyki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
11. W pozycji stojącej: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skretem tułowia w prawo i analogicznie lewą ręką prawej pięty ze skretem w lewo.
12. Przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem.
13. Maszerowanie połączone z wymachami rąk.
14. Maszerowanie z naprzemiennymi wymachami rąk i nóg (rodzaj żołnierskiego marszu).

(Przed rozpoczęciem ćwiczeń naprzemiennych należy wyćwiczyć ruchy jednostronne, symetryczne dla obu stron ciała. Najłatwiejsza jest pozycja w leżeniu na plecach).

Pamiętajmy !

Dziecko ryzyka dysleksji nie musi stać się dzieckiem dyslektycznym

Szybkie rozpoznanie potrzeb i odpowiednia praca z dzieckiem pozwala na zminimalizowanie nieprawidłowości w rozwoju psychomotorycznym.

M. Bogdanowicz (2011) *Ryzyko dysleksji, dysortografii i dysgrafii*

Opracowała Dorota Roemer