Propozycje ćwiczeń do wykorzystania w pracy z dzieckiem z grupy ryzyka dysleksji w edukacji wczesnoszkolnej

Polecam propozycje specjalistycznych ćwiczeń, które można wykonać zarówno na zajęciach wyrównawczych, jak i w domu, aby doskonalić u dziecka sprawność motoryki dużej i małej, funkcje wzrokowe, funkcje słuchowo-językowe oraz orientację w schemacie ciała i przestrzeni. Pracując na co dzień z dzieckiem ryzyka dysleksji, należy przede wszystkim zadbać o jego zdrowie psychiczne i w odpowiedni sposób wspomagać rozwój jego osobowości poprzez budowanie poczucia własnej wartości dziecka, wzbudzanie jego ciekawości poznawczej, motywacji do pracy, rozwijanie zainteresowań i wyrabianie odporności emocjonalnej na trudności. Należy pamiętać, że rysowanie w liniaturze to ostatni etap ćwiczeń poprzedzających pisanie.

Przyczyną niechęci dzieci do rysowania, malowania i pisania jest często niewłaściwy sposób trzymania narzędzia. Właściwego chwytu narzędzia należy uczyć dziecko już od pierwszych prób związanych z zabawami graficznymi. Właściwe trzymanie narzędzia do rysowania i pisania polega na objęciu go, w odległości około 1,5–2 centymetrów od czubka ołówka, trzema palcami: kciukiem i środkowym, palec wskazującym jest nałożony od góry. Dla dzieci, które nieprawidłowo trzymają przybory w palcach, zalecane są plastikowe nasadki. Może ona korygować uchwyt, powodując ustąpienie zbyt silnego naciskania narzędzia lub nadmiernego nacisku na papier. Nasadka do pisania jest też użyteczna, gdy dziecko trzyma palce zbyt blisko kartki, na której pisze lub rysuje, zasłaniając sobie pole widzenia i uniemożliwiając kontrolowanie pisanego tekstu.

1. **Wskazówki dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i rodziców pomocne w kształtowaniu poczucia własnej wartości u dzieci z grupy ryzyka dysleksji:**

* poznaj umiejętności, zdolności dziecka i pomóż mu je wykorzystać i prezentować przed innymi;
* określ cele nauczania tak, by dziecko mogło odnieść sukces na miarę możliwości;
* dostosuj wymagania do możliwości dziecka;
* porównywanie dziecka ryzyka dysleksji/dyslektycznego z jego rodzeństwem lub rówieśnikami jest zabronione, głośne komentarze dotyczące trudności dziecka również nie są wskazane;
* nie stwarzaj sytuacji rywalizacji;
* wyręczanie dziecka czy podsuwnie mu bezustannie gotowych rozwiązań i podpowiedzi jest kiepskim kierunkiem pracy reedukacyjnej natomiast dyskretnie pomagaj dziecku w osiąganiu celów – tylko na tyle, na ile jest to niezbędne, popchnij je do przodu tylko o „pół kroku”, resztę kroków niech zrobi samo;
* okazuj dziecku zainteresowanie i troskę, pokaż, że je akceptujesz;
* chwal dziecko, nagradzaj je słownie, nie mów: „dobrze zrobiłeś, ale...”;
* w rozmowach podkreślaj rzeczy dobre, pozytywne, nawet drobne osiągnięcia;
* dziel się z innymi (np. nauczycielami, członkami rodziny) pozytywnymi uwagami o dziecku;
* daj dziecku możliwość wykonania pewnych zadań, pełnienia ról i przeżywania z tego powodu satysfakcji;
* informuj dziecko o sprawach, które go dotyczą; jeśli musi wykonywać w domu ćwiczenia logopedyczne, ruchowe, korekcyjno-kompensacyjne i inne, powiedz mu o tym, wyjaśnij powody, zachęć, ustal nagrodę.

1. **Propozycje ćwiczeń dla dziecka z grupy ryzyka dysleksji w obszarze różnych funkcji:**
2. **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
* grupowanie figur należących do tej samej kategorii lub posiadających wspólną cechę
* zliczanie na obrazku elementów tego samego rodzaju
* 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

1. **Ćwiczenia słuchowe i rytmiczne**

* zapamiętywanie układu obrazków, liter, cyfr i po krótkiej ekspozycji odtworzenie go z pamięci
* 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

1. **Ćwiczenie ogólnej sprawności ruchowej - ćwiczenia motoryki dużej:**

* ćwiczenia równoważne (gra w klasy, chodzenie po krawężniku, stanie i skakanie na jednej nodze, chodzenie po linii „tip-topkami” – czyli stopa za stopą, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze);
* podskoki, zabawy ruchowe typu pajacyki, rzuty do celu,
* skakanie na skakance;
* gimnastyka; pływanie.
* chód ze zmianą kierunku: po zygzakach, „ślimaku” i „ósemce”;
* czworakowanie, pełzanie, pokonywanie toru przeszkód, wspinanie,
* jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach, jazda na nartach, pływanie, skakanka
* zabawy na placu zabaw

1. **Ćwiczenia rozwijające zręczność:**

* zabawy dużą piłką, balonikami, kulami ugniecionymi z gazet;
* zabawy woreczkiem wypełnionym grochem lub ryżem;
* budowanie konstrukcji z klocków;
* rzucanie do celu;
* zabawy stolikowe typu pchełki, bierki, bilard stołowy;
* wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługi (mycie, ubieranie, zapinanie guzików, zamków błyskawicznych, sznurowanie i zawiązywanie sznurowadeł, wstążek);
* zabawy manipulacyjne klockami, koralikami i innym materiałem;
* włączanie dziecka w wykonywanie zajęć domowych typu ugniatanie ciasta, odrywanie szypułek owoców, wykrawanie ciastek.

1. **Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:**

* ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych;
* rysowanie na tablicy jedną ręką lub obiema;
* zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą;
* lepienie z gliny lub plasteliny; oklejanie kartki plasteliną lub wyklejanie obrazków plasteliną;
* marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami;
* stukanie palcami w stół;
* przewlekanie nitek przez dziurki w tekturze;
* ugniatanie jedną ręką kul z gazety, bibuły;
* składanie papieru (np. samolotów, okręcików);
* ugniatanie miękkiego drutu;
* naśladowanie ruchów gry na pianinie, skrzypcach, flecie;
* kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie geometrycznym i literopodobnych;
* pisanie na klawiaturze komputera;
* wycinanie, wydzieranie z papieru;
* nawlekanie korali, makaronu na sznurek;
* malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni;
* stemplowanie pieczątkami z ziemniaka (gumowymi, drewnianymi);
* malowanie palcami, pędzlem, watą, gąbką: linii pionowych, poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych;

1. **Koordynacja wzrokowo-ruchowa (współpraca ręka – oko) oraz ćwiczenia usprawniające ruchy rąk:**

* wycinanie nożyczkami kształtów ażurowych serwetek;
* wycinanie elementów z papieru i wyklejanie z nich kompozycji (kolaże);
* dorysowywanie brakujących elementów;
* rysowanie linii przez łączenie punktów lub kolejno cyfr (gra w „kartofla”);
* rysowanie pod dyktando, np. dyktanda graficzne Zofii Handzel;
* rysowanie linii wewnątrz labiryntów;
* rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych, kolistych;
* kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem (techniki niegraficzne) i rysowanie różnymi przyborami, jak: kreda, węgiel kreślarski, mazaki, kredki, ołówki, długopis

1. **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

1. **Ćwiczenia ruchów naprzemiennych z przekraczaniem linii środkowej ciała:**

* Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana.
* Dotykanie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana. Skoki pajacyka.
* Chwytanie prawą dłonią lewej pięty i lewą dłonią prawej pięty (w leżeniu na plecach i w pozycji stojącej).
* Klepnięcia prawą ręką w lewy pośladek i lewą w prawy.
* W pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
* W leżeniu na plecach: unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
* W leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej; podobnie – naprzemienne dotykanie kolan.
* Zabawa w robienie orłów na śniegu.
* Wyciąganie na przemian na boki prawej rejki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
* W pozycji stojącej: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia w prawo i analogicznie lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo.
* Przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem.
* Maszerowanie połączone z wymachami rąk.
* Maszerowanie z naprzemiennymi wymachami rak i nóg (rodzaj żołnierskiego marszu).

Zuzanna Jedynak- pedagog szkolny w Szkole Podstawowej w Waksmundzie

Bibliografia

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

2. Bogdanowicz M., Adryjanek A., Rożyńska M.,(2011) *Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców.*

3. Rafał-Łuniewska J. (2022) *Metody pracy z dzieckiem z grupy ryzyka dysleksji*. www.ore.edu.pl