



Jolanta Rafał-Łuniewska

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

**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 podsuwanie mu bezustannie gotowych rozwiązań i podpowiedzi jest kiepskim kierunkiem pracy reedukacyjnej natomiast dyskretnie pomagaj dziecku w osiągnięciu 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.

**Propozycje ćwiczeń dla dziecka z grupy ryzyka dysleksji w obszarze różnych funkcji:**

**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

### **Doskonalenie motoryki małej i dużej**

W odniesieniu do motoryki niezwykle ważny dla rozwoju dziecka jest okres przedszkolny. Wskazane jest, by na tym etapie pracę nauczycieli przedszkola i rodziców wspierali specjaliści terapii pedagogicznej. W okresie uczęszczania dziecka do przedszkola można uczynić bardzo wiele, by w przyszłości nie dopuścić do pojawienia się trudności szkolnych. Niedostrzeżenie wczesnych symptomów ryzyka dysleksji, może spowodować, że na początku nauki szkolnej pojawią się nasilone trudności nie tylko w czytaniu, ale i w pisaniu. Dziecko zauważy, że jest gorsze od rówieśników, przeżyje więc pierwsze niepowodzenia szkolne. Już w klasie pierwszej spotykamy dzieci, które nie chcą chodzić do szkoły. Pojawiają się zaburzenia emocjonalne i motywacyjne – lęk przed szkołą, utrata wiary w siebie i brak chęci do nauki. Jeśli szybko nie pomożemy dziecku, objawy będą się rozszerzać, a niepowodzenia pogłębiać.

Psychologia rozwojowa uzmysławia, iż najważniejsze są pierwsze trzy lata życia dla stworzenia dobrych podstaw biologicznych i psychologicznych rozwoju dziecka oraz dalsze dwa lata wszechstronnego wspomagania rozwoju psychoruchowego w wieku przedszkolnym. Szczególnie ważne dla zapewnienia dziecku gotowości szkolnej jest roczne przygotowanie przedszkolne i wyeliminowanie lub zmniejszenie objawów ryzyka dysleksji. Polecam propozycje specjalistycznych ćwiczeń, które można wykonać zarówno w przedszkolu, 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.

### **Jak doskonalić u dziecka sprawność motoryki dużej i małej?**

Oto czynności, które poprawiają motorykę dziecka. Zostały pogrupowane ze względu na sprawności ćwiczone podczas ich wykonywania.

#### **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

#### **Ćwiczenia rozwijające zręczność:**

- zabawy dużą piłką, balonikami, kulami ugniecionymi z gazet;
- zabawy woreczkiem wypełnionym grochem lub ryżem;
- budowanie konstrukcji z klocków;
- rzucanie do celu;
- rzucanie piłki w parach;
- 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.

**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 nitki 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 koralików, makaronu na sznurek;
- malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni;
- stemplowanie pieczętkami z ziemniaka (gumowymi, drewnianymi);
- malowanie palcami, pędzlem, watą, gąbką: linii pionowych, poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych;
- obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru, np. wzorów z zestawu ćwiczeń grafomotorycznych według Hany Tymichovej.

**Koordinacja 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;
- zamalowywanie małych przestrzeni, np. figur na obrazku lub różnych kształtów na płaskich figurach z gipsu;
- 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 (techniki graficzne) linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych oraz figur geometrycznych (koło, elipsa, kwadrat, trójkąt),

**Według programów Metody Dobrego Startu Marty Bogdanowicz ćwiczenie rozpoczynamy od dużych, zamasztych ruchów w powietrzu lub nad kartką, następnie przechodzimy do rysowania na dużych powierzchniach papieru, dopiero potem na coraz mniejszych, np. na tabliczkach i kartkach. Należy pamiętać, że rysowanie w liniaturze to ostatni etap ćwiczeń poprzedzających pisanie.**

#### **Ćwiczenie płynnych ruchów pisarskich:**

- tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i kratkach;
- pogrubianie słabo zaznaczonego konturu;
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru;
- obrysowywanie szablonów;
- obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter;
- kreślenie szlaczków.

#### **Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo-mięśniowe:**

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową;
- zabawa w pranie i prasowanie;
- zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa;
- zabawa w „kosiarzy”;
- zabawy z użyciem skakanki: przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni;
- naśladowanie lotu ptaka;
- naśladowanie dyrygenta;

- naśladowanie pływania;
- naśladowanie ruchu drzew na wietrze.

### **Co robić, gdy dziecko nieprawidłowo trzyma w palcach narzędzie do pisania?**

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. Okazuje się bowiem, że nawet trzylatki mogą przyswoić sobie tę umiejętność. 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 wskazujący jest nałożony od góry. Pędzel należy trzymać w odległości 5–7 centymetrów od końca. Dla dzieci, które nieprawidłowo trzymają przybory w palcach, zalecane są plastikowe nasadki. Stosowanie ich podczas rysowania czy pisania umożliwia skorygowanie chwytu narzędzia (kredki, ołówka, długopisu lub pióra). Nasadka jest również pomocna, gdy dziecko nie potrafi swobodnie kontrolować siły chwytu i nacisku na narzędzie podczas rysowania lub pisania. 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. Dziecko używa nasadki do czasu, kiedy utrwali właściwy chwyt narzędzia. Nasadki plastikowe występują w kilku odmianach: w kształcie graniastosłupa, o przekroju trójkątnym, okrągłe lub podłużne z wymodelowanymi wgłębieniami na palce – te dwa rodzaje są najlepsze dla młodszych dzieci, w wieku przedszkolnym. Można je nasuwać na narzędzia różnej grubości, ponieważ mają otwory różnej wielkości. Nasadki te są przydatne zarówno dla praworęcznych, jak i leworęcznych dzieci. Nasadki w kształcie kulki należy proponować uczniom dopiero w drugiej, trzeciej klasie.

### **Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka:**

- lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie palcami kulek z papieru;
- wydzieranie drobnych papierków, wyskubywanie nitki;
- „solenie”, czyli kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy lub piasku po tacy drobnymi ruchami palców;
- rysowanie w płaszczyźnie pionowej: na papierze rozpiętym na ścianie lub na tablicy, gdy dziecko stoi przed nim, unosząc rękę na wysokość dolnej części twarzy – arkusz papieru powinien znajdować się na wysokości ust i nosa, nieco na lewo od osi ciała – wówczas ręka przyjmuje prawidłową pozycję (do tego ćwiczenia warto wykorzystać wzory z zestawu „Przygotowanie do nauki pisania według Hany Tymichovej”).

**Ćwiczenie zdolności do kontrolowania siły nacisku ręki dziecka w trakcie pisania:**

- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą;
- malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru;
- malowanie farbą przy użyciu pędzla do golenia;
- wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku: lekkiego (kreda, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki, pióro) i silnego (kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis);
- dla zmniejszenia napięcia mięśniowego H. Tymichova zaleca wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach:
  - 1) w postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie (opisane wcześniej) lub
  - 2) z rysunkiem leżącym na stole – zmniejsza napięcie w stawie barkowym;
  - 3) w postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce – zmniejsza napięcie w stawie łokciowym;
  - 4) w postawie siedzącej z podpartym przedramieniem – zmniejsza napięcie w nadgarstku (takie ćwiczenia zalecane są w przypadku stwierdzenia dużych usztywnień ręki w czasie rysowania i pisania).

**Ćwiczenia relaksacyjne rąk – w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:**

- na zmianę: zaciskanie i rozwieranie pięści, napinanie mięśni ręki i otrzepywanie, tupanie nogą i lekkie uderzanie stopą o podłogę – wraz z uświadomieniem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia;
- zabawy naśladujące ruchy takie jak pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa, podnoszenie rąk i luźne opuszczanie wraz ze skłonem głowy i tułowia.

**Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania (automatyzacja ruchów):**

- kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu: linie pionowe – od góry ku dołowi, linie poziome – od lewej do prawej;
- rysowanie kół przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (podobnie jak zapisujemy literę „C”);
- zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów;
- zaznaczanie kolorowego marginesu z lewej strony w zeszycie lub w lewym górnym rogu kartki – rysowanie słoneczka, które wskazuje drogę („zaczynamy od słoneczka, czyli od lewej strony”);
- wykorzystywanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania określonego kierunku,
- podczas zajęć prowadzonych Metodą Dobrego Startu mogą być realizowane niemal wszystkie ćwiczenia tego rodzaju.



### **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:**

- Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana.
- Dotykanie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana.
- Skoki pajacyka.
- Chwytywanie prawą dłońią lewej pięty i lewą dłońią prawej pięty (w leżeniu na plecach i w pozycji stojącej).
- Klepięcia 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: chwytywanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej; podobnie – naprzemienne dotykanie kolan.
- Zabawa w robienie orłów na śniegu.
- Wyciąganie na przemian na boki prawej reyki 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 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).

### **Ćwiczenia opracowano na podstawie:**

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.*



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI