

## **PROGRAM ZAJĘĆ KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNYCH**

AUTOR PROGRAMU: mgr Anna Bujarska.

TYTUŁ PROGRAMU: Wspomaganie rozwoju dziecka z zaburzoną sprawnością grafomotoryczną.

CELE PROGRAMU:

Cel główny: Usprawnienie i rozwój umiejętności prawidłowego i czytelnego pisania.

Cele bezpośrednie:

- wyrobienie odpowiedniej szybkości ruchów,
- wyrobienie precyzji ruchów,
- wyrobienie płynności ruchów z uwzględnieniem spostrzegania wzrokowego,
- regulacja napięcia mięśni palców i nadgarstka,
- ograniczenie występowania synkinezji (współruchów).

OSOBY WSPÓŁPRACUJĄCE W REALIZACJI PROGRAMU: pedagog szkolny, rodzice dziecka.

CZAS REALIZACJI PROGRAMU: 1 rok szkolny.

ADRESAT PROGRAMU: uczniowie nauczania zintegrowanego (kl. I-III), ze stwierdzonymi trudnościami w rozwoju sprawności manualnej.

DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z PRZYGOTOWANIEM I REALIZACJĄ PROGRAMU:

Czynności przygotowawcze:

- dokładne zdiagnozowanie trudności występujących u dziecka,
- przygotowanie zestawów ćwiczeń usprawniających poszczególne elementy aparatu ruchowego:

1. Ćwiczenia koordynujące ruchy obu rąk:

- ✓ przrzucanie piłki średniej wielkości z ręki do ręki;

- ✓ rysowanie w powietrzu określonych form np.: szyny kolejowe, ślimaki, okna;
- ✓ „tańczące marionetki”- skręty nadgarstków wprawiające w ruch dłonie w pozycji pionowej;
- ✓ rzut piłki w górę oraz chwyt jednorącz lub oburącz;
- ✓ rzut piłki i chwyt połączone z dodatkowym ruchem np. po rzucie klasnąć w ręce, obrócić się dokoła, wykonać przysiad;
- ✓ rzut do celu (tarczy, kosza, obręczy);
- ✓ rzut piłką do ściany i chwyt oburącz;
- ✓ odbijanie piłki o ziemię (kozłowanie) w miejscu, następnie w chodzie i w biegu;
- ✓ toczenie piłki w parach do siebie;
- ✓ toczenie piłki z omijaniem przeszkód ustawionych w linii prostej i łamanej;
- ✓ skaczący pajacyk;
- ✓ klaskanie pod kolanem i nad kolanem nogi wzniesionej;
- ✓ rozłożenie ramion w bok, pochylenie się do przodu i wykonanie jaskółki;
- ✓ przejście po ławeczce z podrzucaniem piłki;
- ✓ stanie w rozkroku parami, tyłem do partnera, skłon w przód i podanie rąk w okienku wytworzonym przez rozkrok następnie wyprost i klaśnięcie w górze;
- ✓ wkładanie zapalek do pudełka, zwijanie wełny, łączenie ze sobą spinaczy;
- ✓ wycinanie – cięcie papieru wzdłuż narysowanej linii prostej, następnie bez narysowanej linii, cięcie pasków o jednakowej szerokości, cięcie wzdłuż linii falującej, wycinanie figur geometrycznych, wycinanie bardziej rozwiniętych elementów z różnego materiału;

## 2. Ćwiczenia rozwijające pamięć ruchową:

- ✓ zagadki ruchowe ( wyobrażenie znanych dzieciom przedmiotów) polegające na rysowaniu dłonią lub palcem w powietrzu i zgadywanie przez pozostałe dzieci nazwy nakreślonego ruchem przedmiotu np.: „okienka”, „piłki”, „baloniki”, „domki”, „krzesła”, „liście”, „schodki”, „słońce”, „choinkę”, „drabinkę”;

- ✓ imitowanie ruchem rozmaitych czynności: odgadywanie rodzaju czynności na podstawie ruchowej inscenizacji, naśladowanie ruchów rozmaitych przedmiotów, naśladowanie zapamiętanych ruchów np. pranie, wieszanie firanek, wbijanie gwoździ itp.;

### 3. Ćwiczenia usprawniające mięśnie i stawy ramion oraz nadgarstka i palców:

- ✓ „Samolot” – stojąc ze zwartymi nogami unosimy ramiona na wysokość barków. Z usztywnionymi ramionami pochylamy się raz w jedną raz w drugą stronę, podobnie jak samolot kołyszący się w powietrzu;
- ✓ „Bokser” – uderzamy silnie pięściami w powietrze ;
- ✓ „Wiatrak” – stoimy w małym rozkroku, opierając jedną rękę na biodrze. Drugie ramię wyprostowane unosimy w górę i kręcimy nim w koło, zataczając duże koło;
- ✓ dłonie położone na barkach, zataczanie okręgów łokciami w powietrzu, najpierw jednym, potem drugim, na koniec obydwoma;
- ✓ wspinanie się na palcach z jednoczesnym prostowaniem i podnoszeniem ręki ku górze. Staramy się jak najbardziej wyciągnąć ramię i tułów. Ćwiczenie wykonujemy na przemian obiema rękami;
- ✓ krążenie nadgarstka;
- ✓ dotykanie kciuka pozostałymi palcami;
- ✓ układanie klocków;
- ✓ ugniatanie gumowej piłeczki;
- ✓ lepienie - ugniatanie z plasteliny i zapełnianie nią powierzchni koła, kwadratu, trójkąta.

### 4. Ćwiczenia usprawniające końce palców:

- ✓ stukanie czubkami palców np. gra na fortepianie, padający deszcz, udawanie kroczonego owada;
- ✓ malowanie suchym palcem prostych konturów np. szlaczki, kontury przedmiotów i liter;
- ✓ malowanie pędzkiem waty po świeżo zamalowanym arkuszu papieru;
- ✓ modelowanie w plastelinie i glinie np. lepienie miseczek, tworzenie wzorów z cienkich wałeczków;
- ✓ naklejanki z elementów wrywanych z papieru;

- ✓ kompozycja z kolorowych pasków – dziecko „wycina” palcami z arkusza paski, a następnie wykonuje z nich kompozycje;
- ✓ nawlekanie koralików – ćwiczenie zaczynamy od dużych koralików z dużą dziurką, następnie przechodzimy do koralików mniejszych. Zamiast koralików można stosować pocięte rurki, makaron;
- ✓ haftowanie tektury z dziurkami – przez przygotowane w tekturze otwory tworzące określony wzór dziecko przewleka grubszą nitkę;
- ✓ podbijanie balonu końcami palców;
- ✓ rysowanie na tackach z piaskiem;
- ✓ odtwarzanie wzoru przez wodzenie palcem po powierzchni stołu.

#### 5. Malowanie:

- ✓ malowanie jednocześnie obydwoma rękami na dużym arkuszu;
- ✓ malowanie palcem – na całej powierzchni różnokolorowych linii poziomych i pionowych – zachowanie kierunku od lewej do prawej;
- ✓ wypełnianie (grubym miękkim pędzlem) kolorem całej powierzchni papieru;
- ✓ malowanie pędzlem linii prostych, splątanych nici, kłębuszków;
- ✓ malowanie form kolistych;
- ✓ malowanie szlaczków, linii falujących pionowych i poziomych;
- ✓ zamalowywanie pól między liniami poziomymi;
- ✓ malowanie kółek w kołach od najmniejszego do największego i odwrotnie;
- ✓ malowanie dużych konturowych rysunków np. odrysowywanie figur geometrycznych od gotowych szablonów;
- ✓ malowanie linii łamanych w formie wzoru;

#### 6. Rysowanie:

- ✓ kreślenie kredkami świecowymi, ołówkowymi bądź flamastrami form kolistych;
- ✓ malowanie kredkami konturowych rysunków – ćwiczenie rozpoczynamy od figur geometrycznych, przechodząc do rysunków bardziej rozwiniętych, najpierw zamalowujemy powierzchnię gęstymi kreskami w dowolnym kierunku, następnie przechodzimy do

równoległych gęstych linii przez całą szerokość lub długość danej powierzchni;

- ✓ kopiowanie rysunków – przerysowywanie przez kalkę techniczną rysunków konturowych;
- ✓ pogrubianie narysowanych konturów;
- ✓ rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter;
- ✓ obrysowywanie małych i dużych przedmiotów np. monet, dłoni, talerzyków;
- ✓ labirynty – w środku labiryntu znajduje się „skarb”. Należy ciągłą linią dojść do tego miejsca, zabrać „skarb” i wyprowadzić go tą samą drogą nie zahaczając o linie wyznaczające „korytarz”;
- ✓ zagadki rysunkowe – łączenie poszczególnych punktów liniami prostymi;
- ✓ pisanie ciągłym ruchem pojedynczych liter;
- ✓ kreślenie dużych (na dużym arkuszu papieru) liter całą ręką;
- ✓ kreślenie liter za pomocą szablonu;
- ✓ pisanie liter w zeszycie w trzy linie;
- ✓ łączenie pisanych liter.

#### 7.Cwiczenia ruchowe w oparciu o metodę Dennisona:

- ✓ ruchy naprzemienne;
  - ✓ pozycja Cooka;
  - ✓ leniwe ósemki;
  - ✓ rysowanie oburącz;
  - ✓ alfabetyczna ósemka;
  - ✓ inne zestawy ćwiczeń.
- 
- przygotowanie niezbędnych materiałów i pomocy.
  - zapoznanie pedagoga szkolnego i rodziców z programem.

Realizacja zadania:

L.p.	Tytuł modułu	Planowany termin realizacji	Liczba godzin	Koordynator zadania	Osoby/institucje współpracujące	Uwagi
1	ćwiczenia koordynujące ruchy obu rąk	IX, X	12	prowadzący zajęcia	rodzice, pedagog	
2	ćwiczenia rozwijające pamięć ruchową	IX-VI	12	prowadzący zajęcia	rodzice, pedagog	
3	ćwiczenia usprawniające mięśnie i stawy ramion oraz nadgarstka i palców	IX-VI	12	prowadzący zajęcia	rodzice, pedagog	
4	ćwiczenia usprawniające końce palców	IX-VI	12	prowadzący zajęcia	rodzice, pedagog	
5	malowanie	IX-VI	12	prowadzący zajęcia	rodzice, pedagog	
6	rysowanie	IX-VI	12	prowadzący zajęcia	rodzice, pedagog	
7	ćwiczenia ruchowe	IX-VI	12	prowadzący zajęcia	rodzice, pedagog	

Czynności związane z zakończeniem zadania:

Przygotowanie dla uczestników zajęć dyplomów, nagradzających ich pracę i postępy.

Poinformowanie rodziców uczniów o ewentualnej konieczności kontynuowania ćwiczeń.

#### OCZEKIWANE REZULTATY:

Uczeń po zakończeniu ćwiczeń:

- potrafi pisać w dobrym tempie, płynnie,
- potrafi mieścić się w liniaturze podczas pisania,
- nie męczy się szybko podczas pisania,
- zmniejszył ilość występujących w czasie pisania współruchów.

#### EWALUACJA PROGRAMU:

Porównanie jakości i tempa pisania uczniów przed przeprowadzeniem ćwiczeń i po ich zakończeniu.