

Wybrane przykłady ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym.

opracowała Daniela Minota

I. Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej (koordynacji ruchowej i ruchowo-wzrokowo-słuchowej)

- Ćwiczenia równowagi (np. chodzenie po narysowanej linii, ławeczce gimnastycznej, równoważni, krawężniku)
- Chody i marsze ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał dźwiękowy, wzrokowy
- Ćwiczenia orientacji kierunkowej związane z percepcją słuchową (np. zabawa w chowanego, *Kubusiu*, *gdzie jesteś?*, skąd głos dochodzi, gdzie ptak śpiewa)
- Zagadki ruchowe (imitowanie i odgadywanie czynności) jako ćwiczenia wyobraźni i pamięci ruchowej, np. kreślenie w powietrzu kształtu dowolnego przedmiotu i odgadywanie przez dziecko, co to za przedmiot; demonstrowanie za pomocą ruchów różnych czynności, np.: mycie, jedzenie, rąbanie drewna i odgadywanie przez dziecko tych czynności
- Zabawy wdrażające do gospodarowania własnymi ruchami i usprawniające koordynację ruchów (ćwiczenia rozmachowe obu ramion – ruchy płynne, rytmiczne ruchy zmienne, naśladowanie ptaków, samolotów, „orły na śniegu i na piasku”, pajacyk, itp.)
- Zabawy ruchowe – zręcznościowe (toczenie, rzucanie i chwytanie różnych przedmiotów: woreczków, piłek, kólek),
- Gry zespołowe w piłkę koszykową, ręczną, siatkową, nożną,
- Zabawy i gry zręcznościowe w sali (latające czapeczki, stołowa koszykówka, gra w kometkę, serso stołowe, bilard, kręgle, granie w karty, pchełki, bierki)
- Zabawy ruchowe – duża motoryka:
przeciąganie liny lub rozciąganie gumy,
skakanie na dużej piłce,
chodzenie krzyżując nogi,
naśladowanie biegania, skakania zwierząt,
balansowanie ciałem na dużej piłce w pozycji siedzącej,
ćwiczenie tułowia – skłony i skręty w różnych kierunkach,
naprzemienne wymachy rąk – do przodu i do tyłu,
rysowanie oburącz w powietrzu linii pionowych, poziomych, kół i innych dużych i małych rysunków i symboli,
rysowanie kół na papierze lewą, prawą ręką i oburącz,
jazda na rowerze, na rolkach, wrotkach, desce snowboardowej,
tańce,
biegi slalomowe
- Zabawy ruchowe – mała motoryka:
krążenie prostymi ramionami do przodu i do tyłu,
krążenie ramionami złożonymi w „skrzydełka” do przodu, do tyłu,
pływanie na sucho, ramiona jak do „żabki” lub czołowa lub „motylka”,
swobodne machanie ramionami – ciężar ciała,
krążenie ramionami do przodu z kijkiem w obu dłoniach,
uciskanie, masowanie ramion na całej długości zróżnicowanymi fakturami,
uciskanie, masowanie poszczególnych palców od czubka do nasady,

ściskanie piłeczek „antystresowych”, gniotków,
naprzemiennie zaciskanie dłoni,
potrząsanie kolejno kończynami górnymi i dolnymi,
„strzepywanie” piasku z ubrania,
„wkręcanie” żarówek,
przypinanie i odpinanie spinaczy do sznurka,
zbieranie palcami ziarenek grochu, zbieranie kamyków dwoma palcami jak
pęsetą (np. podczas spaceru),
siłowanie się na ręce,
wałkowanie ciasta, ugniatanie ciasta (np. gdy mama robi makaron, pierogi),
rozpoznawanie przedmiotów poprzez dotyk, bez udziału wzroku,
zabawy palcami, ćwiczenia rąk – np.: rozgrzewanie dłoni, struganie
marchewki, nawijanie nici, figa, koszyk, szczypta soli, zwijanie i rozwijanie
wełny, obejmowanie piłki, nie pokazuj palcem! kręcenie kółek palcem
wskazującym, pokaż co jest narysowane na dłoni – schowaj, idzie raczek,
zamykanie i otwieranie pięści (oburącz i naprzemiennie), splatanie
i rozplatanie palców;
odkręcanie i zakręcanie słoików,
temperowanie kredek,
nakręcanie mechanicznych zabawek,
odbijanie podwieszanej piłki paletką,
gra w „łapki”,
kręcenie korbką od młynka,
młynek z rąk,
owijanie sobie ręki bandażem, wstążką

II. Ćwiczenia sprawności manualnej:

- **ćwiczenia rozmachowe** (rozluźnianie napięcia mięśni ramienia i przedramienia)
 - Zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn (kartony, gazety, arkusze szarego papieru) dużym pędzlem, ruchami pionowymi lub poziomymi z zachowaniem kierunku od lewej do prawej, z góry na dół)
 - Zamalowywanie dużej przestrzeni ograniczonej konturem (dużych konturowych rysunków)
 - Pogrubianie konturów dużych form geometrycznych i dużych rysunków
 - Malowanie dużych form kolistych z zachowaniem kierunku pisania owali liter (odwrotnie do ruchu wskazówek zegara, zaczynając od miejsca cyfry „2” na tarczy zegarowej) płynnym, ciągłym ruchem
 - Malowanie dużych form falistych i szlaków
 - Rysowanie na dużych powierzchniach
kreślenie - kredą na tablicy, patykiem na piasku; pędzlem, węglem na dużych arkuszach; palcem, patykiem na tacach z piaskiem
- **ćwiczenia manualne** (usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców)
 - Montowanie konstrukcji z gotowych elementów (klocków, krążków itp.)
Zabawy konstrukcyjne
 - przybijanki wg wzoru
 - układanki magnetyczne i inne

- Układanki płaskie (obrazkowe, geometryczne, klockowe, wtyczkowe) z zachowaniem stopniowania trudności: na wzorze, według wzoru i bez wzoru (z pamięci lub z domysłu)

Układanie np.

- z koralików, klocków (dużych i małych): mebli, pojazdów, drzew, roślin, budowli, figur
- z patyczków: płotów, drabin, domów
- z tasiemki: figur geometrycznych
- z różnokolorowej wełny: dywaników, kilimków, frędzli
- z elementów mozaiki geometrycznej: postaci ludzi i zwierząt
- z różnorodnych materiałów i elementów układanie określonych scenek rodzajowych, np. z liści, owoców, kory, z giętego tworzywa.

Układanki i gry z prawidłami

- układanki rozsypanki
- układanki dobieranki oparte na zasadzie: tożsamości, przynależności
- układanki i gry oparte na przeliczaniu i wstępnym poznaniu figur geometrycznych.
- Modelowanie (plastelina, modelina i inne tworzywa), zaczynając od prostych form, jak kulki czy wałeczki, do coraz bardziej złożonych wymagających łączenia różnych elementów. Lepienie z plasteliny, masy solnej i uzupełnianie nią powierzchni koła, kwadratu, trójkąta; układanie z plasteliny kwiatków, zwierząt.
- Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki w tekturkach, przewlekanie tasiemek przez różne otwory (np. guziki)
- Zwijanie sznureczka, wężyka igielitowego według wzoru, np. spirali, kwadratu itp.
- Wycinanie z papieru z uwzględnieniem stopnia trudności: cięcie po linii prostej, falistej, wycinanie form geometrycznych i konturowych rysunków, obrazków z gazety
- Wycinanki-naklejanki z papieru, materiału, włóczki itp.
- Wydzieranki-naklejanki, np. darcie papieru gazetowego na paski i układanie z nich wzorów
- Szycie ściągciem fastrygowanym – przewlekanie igły z nitką przez otworki w tekturce
- Łamanki papierowe (łódeczki, samoloty, czapki itp.)
- Ćwiczenia sprawnych ruchów palców i rozluźniające napięcie mięśniowe, np. naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, odtwarzanie rytmu deszczu, strząsanie wody z palców, kąpiel w wannie, chlapanie wodą, nauka prania skarpetek, wytrząpywanie piasku z rękawa, masaż rąk
- sprzątanie pokoju, układanie zabawek
- Stemplowanie (stempelki konturowe zwierząt, kwiatów, samochodów itp.), tworzenie za pomocą stempli kompozycji z figur geometrycznych
- Malowanie – suchym palcem, palcami, pęczkiem waty
- Opady na ścianę
- Jazda na kocu w leżeniu przodem odpychając się rękoma
- Wycieranie gumką
- Przesuwanie piórka strumieniem powietrza z gumowej gruszki
- Obieranie jajek ze skorupki

- Wtykanie patyczków w piasek
- Wpinanie drobnych ziarenek w masę solną, plastelinę
- Zabawa „palce – kciuk” z wykorzystaniem kremu do rąk, kolorowych farb, oliwki
- Ugniatanie małych kulek z bibuły trzema palcami; ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu (zimą śnieżnymi pigułkami);
- Należy zachęcać dzieci do samodzielnego wykonywania czynności samoobsługowych: zapinanie i odpinanie guzików; zasuwanie i odsuwanie zamków błyskawicznych; sznurowanie butów.

- **ćwiczenia graficzne** (usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu)

- Kreślenie form kolistych
- Kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty – trafianie do celu
- Pogrubianie konturów, czyli wodzenie po wzorze figur geometrycznych, prostych szlaczków (wysokości 3-4 cm), konturów obrazków
- Rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym
- Rysowanie za pomocą szablonów figur geometrycznych i nieskomplikowanych przedmiotów, według stopnia trudności: szablony wewnętrzne (wycięty otwór w tekturce lub tworzywie) i szablony zewnętrzne (wycięty kształt do obrysowania)
- Kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną (także rysowanie na matowym szkłe i na tzw. znikopisach)
- Zamalowywanie kredkami małych przestrzeni (konturów geometrycznych, konturów stempelków, obrazków z książeczek do malowania)
- Kreskowanie – wypełnianie konturów kolorem za pomocą równoległych kresek poziomych lub pionowych (z zachowaniem kierunków od lewej do prawej i od góry do dołu)
- Rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze, w zmniejszającym się stopniowo wymiarze aż do liniatury zeszytu, według stopnia trudności: wodzenie po wzorze, kończenie rozpoczętego wzoru i odwzorowywanie
- Odtwarzanie układów linearnych z elementów powtarzających się cyklicznie, różniących się kształtem lub kolorem (np. kwadrat, kółko, trójkąt; białe kółko, czerwone kółko, niebieskie kółko) w liniaturze, zgodnie z kierunkiem pisania
- Rysowanie szlaczków obrazkowych (układów linearnych) w liniaturze, zgodnie z kierunkiem pisania
- Rysunki dowolne kredkami świecowymi lub ołówkowymi
- Rysowanie wg poleceń słownych, np. do góry, w prawo, w lewo, w prawym górnym rogu itp., gra w „okręty”, „dyktanda graficzne”

III. Ćwiczenia funkcji wzrokowej i orientacji przestrzennej na podstawie materiału konkretnego (obrazkowego) i abstrakcyjnego (geometrycznego i literowego – bez czytania)

- Dobieranie par jednakowych obrazków (dobieranki, loteryjki, domino)
- Dobieranie par jednakowych figur geometrycznych
- Odtwarzanie z pamięci układów elementów (obrazków, przedmiotów, figur geometrycznych)
- Rozpoznawanie treści obrazków ukazywanych w krótkich ekspozycjach

- Rozpoznawanie zmian ilościowych i jakościowych w układach elementów – zabawa „Co tu się zmieniło?” - dziecko przygląda się różnym przedmiotom w pokoju, później wychodzi za drzwi, a my zmieniamy położenie jakiegoś przedmiotu. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie: co zmieniło swoje miejsce. Początkowo zaczynamy od zapamiętywania małych przestrzeni (np. biurko, półka), później zwiększamy przestrzeń do całego pokoju. Zwiększamy także liczbę zmienianych przedmiotów do 2-3.
- Układanie obrazków według instrukcji słownej (po lewej, po prawej, na górze, na dole, za, przed itp.); wskazywanie obrazków o określonym położeniu, samodzielne określanie ich położenia
- Układanie obrazków w kolejności, w jakiej były pokazywane (różne obrazki, długie i krótkie ekspozycje)
- Opisujemy dziecku dokładnie określony przedmiot: wielkość, kształt (ogólnie), kolor, itp. Zadaniem dziecka jest wskazanie i nazwanie tego przedmiotu.
- Pokazujemy przez krótką chwilę obrazek i chowamy go. Zadaniem dziecka jest wymienienie jak największej liczby szczegółów zapamiętanych z obrazka. Zaczynamy od prostych obrazków do zawierających coraz więcej szczegółów.
- Na jednym całościowym obrazku dziecko układa w odpowiednim miejscu (jakiś szczegół) odpowiedni fragment obrazka.
- Stemplowanie, układanie figur, nawlekanie koralików w odpowiedniej kolejności i powtarzanie pewnego fragmentu kilka razy.
- Rysowanie i pisanie po śladzie (po kropeczkach, kreseczkach, według kolejności numerycznej).
- Dobieranie par jednakowych obrazków – gra w „Piotrusia”, gra „Memory”.
- Łączenie elementów na rysunku związanych ze sobą np. kwiatek – wazon, but – noga, pędzel – farby, talerz – widelec.
- Wypełnianie wyznaczonych konturów – zamalowywanie płaszczyzn, wyklejanie wycinankami lub plasteliną.
- Układanie obrazków z części (układanki płaskie i klockowe)
- Dobieranie części obrazka do całości (uzupełnianki obrazkowe)
- Układanie figur geometrycznych z części
- Dobieranie części figury geometrycznej do całości
- Układanie obrazków i kompozycji z figur geometrycznych według wzoru i z pamięci
- Rysowanie kompozycji za pomocą szablonów (rysunkowych i geometrycznych)
- Uzupełnianie niedokończonych rysunków i figur geometrycznych, liter (dorysowywanie brakujących elementów lub części)
- Rysowanie kompozycji geometrycznych według wzoru
- Budowanie według wzoru kompozycji z klocków
- Dobieranie zbiorów liczbowych w tym samym układzie (domina kwiatowe, domino klasyczne, kostki do gier)
- Dobieranie zbiorów liczbowych w innym układzie (domina dla przedszkoli z elementami rysunkowymi), loteryjki
- Wyszukiwanie różnic między obrazkami
- Wyszukiwanie podobieństw między obrazkami
- Wyszukiwanie i dobieranie par jednakowych liter – bez czytania, jedynie na podstawie identyfikacji wzrokowej (domina literowe, klocki i rozsypanki literowe, teksty)

- Odnajdywanie w płątaninach graficznych figur, znaków, liter
- Wyszukiwanie liter i wyrazów w labiryntach graficznych
- Znajdywanie różnic w wyrazach podobnych graficznie
- Odnajdywanie drogi w labiryncie tylko za pomocą wzroku
- Rozpoznawanie figur, cyfr i liter „wykreślanych” światłem latarki laserowej
- Podążanie wzrokiem za poruszającymi się przedmiotami: oddalającymi się od nas i zbliżającymi się, wybieramy do obserwacji np. określone marki samochodów
- Wolne przesuwanie wzrokiem po liniach w poziomie i w pionie (z bliska i z daleka)
- Popatrz przez okno na rzecz , która znajduje się najbliżej i najdalej od okna, przenieś szybko wzrok z jednej na drugą
- Spróbuj dostrzec jak najwięcej szczegółów w ciemnym pokoju
- Nie poruszając głową (wodząc oczami), popatrz na jadący samochód, lecącego ptaka, biegnącego kolegę
- Nie poruszając głową zobacz, co jest obok ciebie z prawej i lewej strony, nad głową i przed stopami
- Poproś mamę, aby przesuwała na wysokości twojej twarzy czerwoną kredkę na boki, z góry na dół i na ukos, patrz na kredkę, nie poruszając głową
- Czytając tekst, przesuвай wskaźnikiem (patyczkiem do szaszłyków, bierką, szydełkiem) pod linijką tekstu („pokazuj” sobie, co czytasz)

Ćwiczenia i zabawy dla małych dzieci usprawniające spostrzeganie wzrokowe oraz koordynację wzrokowo-ruchową – według opracowania: Bożenny Odowskiej-Szlachcic

- Kartkowanie (u dzieci młodszych naukę przekładania stron należy rozpocząć od kartkowania dużych zafoliowanych obrazków, umieszczonych w segregatorze a następnie książeczek ze sztywnymi kartkami)
- Wykorzystywanie palca dziecka jako wskaźnika do pokazywania określonych rzeczy na obrazkach
- Układanie figur w konturach
- Wrzucanie do kostki z otworami figur o różnych kształtach
- Dotykanie przez samo dziecko palcem wskazującym poszczególnych elementów zabawek i przedmiotów, nazywanych przez osobę dorosłą
- Wkładanie mniejszych pojemników w większe
- Nawlekanie makaronu – rurek na sznureczek
- Obserwowanie w klepsydrze przesypującego się piasku i przelewających się płynów
- Śledzenie przedmiotów w ruchu, np.: obserwowanie toru lotu wypuszczanych kółek-śmigielek, piłek
- Wkładanie klocków wg kształtów w wyznaczone w pudełku miejsca
- Dobieranie par: przedmiot – obrazek
- Klasyfikowanie przedmiotów według wielkości, kształtu, barwy, tematu i kryterium użycia
- Składanie dużych drewnianych puzzli z 3, 4, 6, 9-ciu elementów
- Układanie modelu postaci i twarzy z elementów
- Łapanie piłeczki do plastikowego kubka lub na kartonowe pojemniki do jajek

- Zbieranie do pojemnika z małym otworem drobnych przedmiotów, np. koralików, czy guzików
- Układanie w jednej linii klocków
- Dopasowywanie przedmiotu do ramki
- Eliminowanie przedmiotów nie pasujących do innych (nóż, widelec, łyżka, lizak)
- Dostrzeganie różnic po zmianie konfiguracji układu trzech/ czterech przedmiotów
- Piętrzenie klocków i kubków plastikowych – układanie wieży
- Wkładanie monet do skarbonki
- Odtwarzanie sekwencji figur geometrycznych i obrazków
- Odtwarzanie na planszy w grę w kółko i krzyżyk, wzoru ułożonego przez osobę dorosłą
- Odtwarzanie ruchem prostych czynności
- Znajdowanie ukrytego przedmiotu pod jednym z trzech, odwróconych kubków
- Kontynuowanie sekwencji tematycznej, np. układu figur
- Przyporządkowywanie obrazkom określonego kodu, np. piłka – kółko, auto – prostokąt, ciasto – trójkąt

Lista charakterystycznych, wybranych symptomów zaburzeń cech narządu wzroku u dzieci – według opracowania: Bożenny Odowskiej-Szlachcic

- Narzeka na bóle głowy (uogólnione lub skroniowe) i/lub łzawienie oczu
- Odczuwa bóle głowy i nudności podczas czytania w samochodzie lub pociągu
- Ma niski poziom uwagi i koncentracji wzrokowej
- Ma niski poziom graficzny pisma (litery nie mieszczą się w liniaturze, są różnej wielkości, przechylane pod różnym kątem)
- Wolno i z licznymi błędami przepisuje z tablicy
- Mruży lub trze oczy
- Nie ma separacji ruchów oczu od ruchów głowy
- Zamyka lub zakrywa jedno oko
- Broni się przed zasłanianiem oczu
- Zasłania i mruży oczy przed światłem padającym na twarz
- Gubi się w nowym otoczeniu
- Mruży oczy, marszczy twarz, gdy obserwuje obiekty z dalszych odległości
- Przekręca kartkę lub zeszyt podczas pracy przy biurku
- Ma nierówno ustawione gałki oczne, zbieżnie lub rozbieżnie
- Widać nadmierną ruchliwość lub drżenie gałek ocznych
- Ma trudności z różnicowaniem kształtów i oceną odległości
- Zgłasza zamazywanie obrazów, podwójne widzenie
- Szybko męczy się po dłuższym okresie koncentracji wzrokowej
- Podczas schodzenia po schodach trzyma się poręczy i patrzy pod nogi
- Przechyla głowę w jedną stronę, kiedy rysuje, pisze lub czyta
- Podczas czytania opuszcza lub dodaje litery, zmienia końcówki wyrazów, gubi linijki tekstu
- Pisze litery lub/i cyfry z lustrzanym odbiciem

Jeżeli u dziecka widocznych jest nie mniej niż osiem do dziesięciu symptomów (z podanych wyżej), wówczas należy przeprowadzić badanie ortoptyczne lub badanie cech narządu wzroku u okulisty dziecięcego (strabologa).

IV. Ćwiczenia funkcji słuchowej:

- **ćwiczenia wrażliwości słuchowej** (koncentracji na bodźcu słuchowym, różnicowania dźwięków, pamięci słuchowej)
 - Wysłuchiwanie i różnicowanie dźwięków dochodzących z najbliższego otoczenia i ich lokalizacja (szmery, szelesty, stuknięcia, odgłosy kroków, pojazdów itp.)
 - Różnicowanie i rozpoznawanie głosów przyrody (zwierząt, ptaków, szum deszczu itp. – nagrania magnetofonowe i płyty)
 - Rozpoznawanie odgłosów wydawanych przez upadające lub uderzające o siebie przedmioty (gumka, klucz, klocek, szklanka, łyżeczka itp.) oraz przesypanych substancji (piasek, kasza, groch itp.)
 - Rozpoznawanie i różnicowanie dźwięków wydawanych przez instrumenty perkusyjne oraz lokalizacja tych dźwięków (skąd dźwięk dochodzi)
 - Różnicowanie wysokości, natężenia i barwy dźwięków (różne dostępne instrumenty muzyczne)
- **ćwiczenia rytmiczne** (koncentracji na bodźcu słuchowym, analizy słuchowej, orientacji czasowo-przestrzennej, koordynacji słuchowo-wzrokowo-ruchowej)
 - Odtwarzanie struktur rytmicznych (wystukujemy dziecku określony układ, dziecko powinno powtórzyć to samo; zamiast stukania można stosować klaskanie lub wygrywanie rytmu na instrumencie perkusyjnym itp.)
 - Odtwarzanie przestrzenne układów rytmicznych – wystukiwanie, dziecko układa klocki (lub inne przedmioty) – taką samą liczbę, z zachowaniem właściwych odstępów, w kierunku od lewej do prawej, np. oo oo; może też rysować elementy geometryczne w liniaturze
 - Odtwarzanie rytmiczne układów przestrzennych – prezentujemy układ przestrzenny na planszy za pomocą klocków, dziecko wystukuje, klaszcze lub wygrywa na instrumencie perkusyjnym
 - Rozpoznawanie układów przestrzennych lub rytmicznych – zgadywanie, który spośród kilku układów na planszy został wystukany, lub który spośród kilku wystukanych odpowiada układowi na planszy (lub z klocków)
 - Zabawy ruchowe ze śpiewem, klaskaniem lub wygrywaniem rytmu melodii na instrumentach perkusyjnych

Przykładowe wzory układów:

ooo	ooooo	o oo oo	o o o
o o o o o	oo o oo	oo o	oooo o
oooo oo	o oo	o oooo	ooo oo o
oooo	ooo oo	oo oo oo	o o o o
oo ooo	oo ooo o	oo oo	ooo o o
ooo o oo	oo o o	o o ooo	ooo ooo o
o o oo	oo o o o	oooo oo o	o oo o
o o o oo	o oooo oo	o ooo	o ooo o
ooo o oo o	ooo o	oo oo o	o oo ooo o

- ćwiczenia słuchu fonematycznego, analizy i syntezy słuchowej

- Układanie zdań i rozdzielanie ich na wyrazy
- Rozwijanie zdań i porównywanie liczby wyrazów w zdaniach, np. Chłopiec czyta. Chłopiec czyta książkę. Chłopiec czyta ciekawą książkę.
- Podział wyrazów na sylaby (z jednoczesnym stukaniem w rytm wypowiedzianych sylab):
Wyrazy dwusylabowe z sylab otwartych, np. ko-ty
Wyrazy trzysylabowe z sylab otwartych, np. ro-we-ry
Wyrazy czterosylabowe z sylab otwartych, np. po-mi-do-ry
Wyrazy z drugą sylabą zamkniętą, np. ro-wer
Wyrazy z trzecią sylabą zamkniętą, np. ko-ra-lik
Wyrazy z pierwszą sylabą zamkniętą, np. nar-ty
Wyrazy z grupami spółgłoskowymi, np. trą-ba, stro-na
- Liczenie sylab w wyrazach
- Porównywanie liczby sylab w wyrazach (segregowanie obrazków na podstawie liczby sylab)
Dobieranie nazw przedmiotów na obrazkach (bądź rzeczywistych) do podanej liczby sylab (na kartkach oznaczonych np. zielonymi kółkami).
1 – sylabowe: las, por , tor, lok, koc, noc, ptak, plot, kot, deszcz, sok, krok, szpak, kwiat, ślad, krab, klucz, kruk, król, smok, kosz, dom, lis, mak, nos, lok, but itp.
2 – sylabowe: kura, buda, motyl, wazon, balon, łyżka, klocki, lampa, mapa, osa, arbuz, noga, rogi, koty, domy, lody, soki, zeszyt, piórniki, gumka, kredki, farby, sanki itp.
3 – sylabowe: parasol, samolot, żelazko, lodówka, telefon, torebka, marchewka, konewka, aparat, samochód, koniki, rowery, zeszyty, banany, ołówek, długopis, telefon itp.
- Tworzenie wyrazów rozpoczynających się od podanej sylaby, np. ma – mama, mapa, matematyka, mata
- Kończenie wyrazów, tworzenie słów. Zaczynamy mówić sylabę, dziecko kończy rozpoczęty wyraz np. „ko” – za (koza), -sa (kosa), -ra (kora), -nik (konik), -min (komin), -zak (kozak), -szyk (koszyk), -ce (koce).
- Kończenie i zaczynanie wyrazów dwusylabowych
- Sztafeta sylabowa (tworzenie wyrazów rozpoczynających się sylabą końcową poprzedniego wyrazu), np. tama – mapa – pada – dama – mama – makata; mama – mata – tata – tapeta – tama – maki – kino – nosy – sylaba - banany
- Rozpoznawanie w wyrazie określonej sylaby i ustalanie miejsca jej położenia (pierwsza, ostatnia, druga itp.), np.

	ko	
<u>ko</u> szyk	czek <u>o</u> lada	pudeł <u>ko</u>
koszula	krokodyl	jaj <u>ko</u>
komin	podk <u>o</u> wa	jabł <u>ko</u>
korale	balkon <u>o</u>	kół <u>ko</u>
	le	
<u>le</u> żak	tele <u>le</u> fon	<u>le</u>
lejek	talerz <u>e</u>	korale
lekarz	telewizor	motyle
lekarstwo	kolejarz	medale

Wypowiadamy różne wyrazy, a dziecko klaszcząc (lub wybierając obrazek bądź rzecz) wskazuje ten wyraz, w którym usłyszało określoną sylabę, np. szukamy sylaby „mo” – samołot, samochód, lokomotywa, domofon, tomograf, motyl, motyka, komoda;

sylaba „ra” – rakieta, raki, parasol, para, radio, parapet, paragraf, raki, karafka, kara, karawana, parada, rata, rafy, rama;

sylaba „da” – dama, porada, śniadanie, podanie, badanie, zadanie, zdanie, dawanie, układanie, data, mandarynka, Darek, podarunek.

- Synteza sylab podanych ze słuchu
- Rozpoznawanie określonej głoski w nagłosie wyrazów (nazw obrazków), np. Pokaż mi obrazek, w którego nazwie słyszysz na początku *a*
- Rozpoznawanie obrazków na podstawie pierwszych głosek ich nazw, np. Podaj mi obrazek, którego nazwa zaczyna się na *a*, (*e*, *o* itd.)
- Wyodrębnianie pierwszej głoski w wyrazach (nazwach obrazków), np. Jaką głoskę słyszysz na początku wyrazu *kot*?
- Dobieranie par obrazków (wyrazów) według pierwszej głoski
- Tworzenie wyrazów rozpoczynających się od danej głoski
- Rozpoznawanie określonej głoski w wygłosie wyrazów (nazw obrazków), np. Podaj mi obrazek, którego nazwa kończy się na *s*
- Rozpoznawanie obrazków na podstawie ostatnich głosek ich nazw
- Wyodrębnianie ostatnich głosek w nazwach obrazków
- Rozpoznawanie wyrazów kończących się i rozpoczynających tą samą głoską; dobieranie odpowiednich par obrazków (wyrazów), np. *c* pajac – ćebula; materac – cytryna; segregowanie obrazków ze względu na pozycję danej głoski w wyrazie (w nagłosie lub wygłosie)
- „Łańcuszek wyrazowy” – tworzenie wyrazów zaczynających się od ostatniej głoski podanego wyrazu. Mówimy słowo, dziecko szuka słowa na ostatnią wymienioną głoskę np. mama – ananas – sanki – igła – abazuru – raku – kino – osa..... lis – ser – rower – rak – kret – telefon – nuta – akwarium – masło
- Wykrywanie różnic i podobieństw w wyrazach (pierwsza i ostatnia głoska, liczba głosek, liczba sylab)
- Synteza głosek podanych ze słuchu
- Puzzle obrazkowe, obrazki przedmiotów rozcinamy na tyle części, ile jest głosek w jego nazwie, np. na 3 części: oko, dom, ucho, kosz, osa, las, kot, noc, lok, sok, rak, lis, mur, but, wóz, dach, ser, pas, kok, koc, nos, lód, miś; na 4 części: buda, dama, data, sowy, buty, góra, ptak, smok, kura, kret, mapa, maki, koty, rogi, domy, wozy, wory; na 5 części: zamek, balon, rower, wazon, torba, szalik, lampa, lalka, sanki. Druga wersja – tnijemy obrazki na tyle części, ile jest sylab w nazwie, np. na dwie części: buda, buty, rower, wazon, gruszka, góra, lalka, talerz, kubek, zeszyt, łyżka; na 3 części: parasol, samolot, komputer, zeszyty, buraki, widelec, łopata, sałata.
- Wymyślamy wyrazy z określoną głoską lub sylabą, np. z samogłoską „o” – kot, noc, koza, komputer, oko, woda, lody, okno, masło; z sylabą „ko” – komin, koło, balkony, Zakopone, kolory.
- Ćwiczymy pamięć słuchową – dziecko uczy się krótkich wierszyków i rymowanek.

V. Śmieję się. Z uśmiechem uczysz się łatwiej!

- Śmiech jest ćwiczeniem fizycznym, bo śmiejąc się, ruszasz ramionami, nogami, głową, brzuchem.
- Śmiech pobudza układ odpornościowy, hamując wydzielanie hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu oraz zwiększa wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia.
- Śmiejąc się, dotleniaasz organizm, a podczas głośnego śmiechu zwiększasz pojemność płuc.
- Śmiejąc się, przyspieszasz bicie serca i poprawiasz krążenie krwi, dzięki czemu twój organizm jest lepiej dotleniony.
- Śmiech sprzyja sukcesowi, bo osoba uśmiechnięta postrzegana jest pozytywniej niż osoba ponura. Śmiejąc się, zmniejszasz też nieśmiałość.
- Śmiech sprawia, że szybciej oddychasz. Pobierasz trzy razy więcej tlenu, który trafia do krwi mózgu. Organizm lepiej dotleniony funkcjonuje o wiele wydajniej. Podczas śmiechu pracują mięśnie tułowia i twarzy. Śmiech przyspiesza przemianę materii i trawienie, a powstające skurcze wpływają na pracę śledziony, wątroby i jelit.

VI. Pamięć jest kluczem do wiedzy

Pamięć jest funkcją umysłową ważną w nauce szkolnej. Wyróżniamy pamięć: wzrokową, słuchową, ruchową, zapachową, smakową, emocjonalną. Pamięć w dużej mierze zależy od dobrej koncentracji. Kiedy potrafisz się skupić, to zapamiętasz więcej.

- Zainteresowanie pobudza pamięć – szybciej i łatwiej zapamiętujesz to, co lubisz, co cię zainteresowało
- Emocje i ruch wyostrzają pamięć – łatwiej nauczysz się wiersza, kiedy mówiąc, przedstawiasz jego treść jak aktor na scenie
- Odprężony i zrelaksowany umysł szybciej przyswaja informacje – podczas nauki rób sobie przerwy na odpoczynek (poleż chwilę, wyjrzyj przez okno)
- Powtarzając, nie zapominasz – przed snem i po przebudzeniu powtórz sobie jeszcze raz to, czego się wcześniej nauczyłeś
- Zapamiętuje się, doświadczając – ucząc się, staraj się jak najwięcej dotknąć, powąchać, posmakować, usłyszeć, obejrzeć

Istnieją skuteczne metody zapamiętywania angażujące wiele zmysłów jednocześnie. Jedną z nich jest łańcuchowa metoda skojarzeń (ŁMS), dzięki której można zapamiętać w kolejności od 10 do 50 słów. Tajemnica skuteczności metody leży w obrazowym przedstawianiu informacji do zapamiętania. Ułóż historyjkę, w której wykorzystasz wszystkie wyrazy po kolei do zapamiętania. Powtórz wyrazy z pamięci zachowując tę samą kolejność.

Literatura:

Irena Czajkowska, Kazimierz Herda – *Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w szkole*, Warszawa 1989;

Materiały z modułu 1 *Profesjonalnego warsztatu specjalisty terapii pedagogicznej – Akademia Ortograffiti*;

Opracowania Bożenny Odowskiej-Szlachcic