

# Zestaw ćwiczeń usprawniających zaburzone funkcje

Opracowała mgr Małgorzata Makara

## Zaburzenia analizy i syntezy wzrokowej

### Objawy:

- trudności w różnicowaniu kształtów graficznych, zapamiętywaniu i odwzorowywaniu z modelu lub z pamięci,
- trudności w rozpoznawaniu znaków i przedmiotów zbliżonych wielkością, kształtem,
- mylenie liter: **a-o, m-n, l-f-ł, e-c,**
- mylenie liter o zbliżonym kształcie a różnym położeniu w stosunku do osi pionowej, np. **p-g, d-b** lub osi poziomej, np. **u-n, b-p, d-g,**
- odwracanie kolejności liter w wyrazach, np. **pan - nap,**
- opuszczanie drobnych elementów graficznych liter, np. kropki nad i, ogonka przy a, e,
- zapisywanie liter wybiegając poza linie, pismo nierówne, rozchwiane,
- robienie za dużych lub za małych odstępów między literami.

### Jak pomóc dziecku?

#### Zestaw ćwiczeń:

- ćwiczenia na materiale geometrycznym (figury geometryczne, mozaika geometryczna, tangram),
- dowolne manipulowanie figurami geometrycznymi,
- różnicowanie figur geometrycznych pod względem kształtu, barwy, grubości, wielkości. Wyszukiwanie figur jednakowych i podobnych. Układanie figur we wzory dowolne i według podanego wzoru,
- ćwiczenia przy pomocy stempli z figurami geometrycznymi, klocków - budowanie całości z części,
- ćwiczenia na materiale obrazkowym - układanki obrazkowe, loteryjki i domina, układanie w całość pociętych obrazków, pocztówek; rozpoznawanie i nazywanie przedmiotów na obrazkach; podział przedmiotów na grupy, np. rośliny, zwierzęta, owoce, warzywa, meble, przybory szkolne (rozwijanie myślenia logicznego, np. mak - do czego należy? do roślin, do kwiatów, do czego nie należy?),
- ćwiczenia spostrzegania i zapamiętywania. Pokazujemy dziecku obrazek lub przedmiot na kilka sekund i zakrywamy. Pytamy: co było na obrazku? Jakiego koloru były przedmioty? Ile było przedmiotów? Opisz, który był największy, najmniejszy itp. Ćwiczenie dodatkowo doskonali myślenie, wyobraźnię, uwagę i mowę.
- historyjki obrazkowe - porządkowanie obrazków, zgadywanie i opowiadania, co będzie dalej, opowiadanie zdarzeń,
- kalkowanie obrazków przez kalkę techniczną,
- ćwiczenia na materiale literowym, sylabowym, wyrazowym i zdaniowym: rozpoznawanie kształtu liter, wyszukiwanie takich samych liter, dopasowanie litery do obrazka i odwrotnie, tworzenie i czytanie sylab otwartych typu: pa, ba, da, tworzenie z nich wyrazów,
- dobieranie podpisów do obrazków i czytanie ich,
- układanie i przekształcanie wyrazów z liter alfabetu ruchomego,
- uzupełnianie brakujących części wyrazów,
- rozwiązywanie rebusów, krzyżówek i zagadek w gazetkach dziecięcych np. „Świerszczyk”,
- wyszukiwanie i zaznaczanie w czasopismach dziecięcych liter na zasadzie: dźwięczna-bezdźwięczna **k-g, d-t,** lub podobne graficznie: **a-c, u-n, w-m, d-b, p-g, m-n, l-t-ł, e-c, s-z.**

#### Uwaga!

Podczas czytania przyzwyczajamy dziecko do ujmowania wyrazu jako pewnej całości. Głosowanie i sylabizowanie staramy się przewycięzać poprzez przeciąganie samogłosek przy czytaniu. Rodzic czyta wyraźnie i głośno - dziecko słucha i patrzy, co czytamy. Innym sposobem jest czytanie w duecie. Aby tekst był zrozumiały dla dziecka zachęcamy

go do opowiedzenia przeczytanej treści - pomagamy przy opowiadaniu zadając pytania, dopowiadając.

## **Zaburzenia analizy i syntezy słuchowej**

### **Objawy:**

- trudności w rozumieniu bardziej skomplikowanych poleceń słownych,
- trudności w zapamiętaniu, powtórzeniu trudnych wyrazów i dłuższych zdań,
- trudności w dokonywaniu syntezy wyrazu,
- trudności w pisaniu ze słuchu dłuższych wyrazów,
- trudności w czytaniu całych wyrazów
- często mały zasób słów, agramatyzmy, tylko proste zdania w opowiadaniu,
- zniekształcanie wyrazów w dyktandzie,
- trudności w pisowni wyrazów zmiękczonej,
- kłopoty z różnicowaniem „j-i”,
- trudności w odróżnianiu samogłosek nosowych od „on”, „om”,
- łączenie przyimka z rzeczownikiem, np. w klasie,
- opuszczanie wyrazów, końcówek wyrazów,
- zamiana głosek dźwięcznych na bezdźwięczne- b-p, d-t,
- zamiana syczących na szumiące lub ciszące, np. s- sz, ś,
- trudności w nauce języków obcych,
- trudności w nauce wierszy, tabliczki mnożenia, zapamiętywaniu ciągów słownych (łatwiej się uczą mając tekst przed oczami).

### **Ćwiczenia usprawniające:**

- wysłuchiwanie i wymawianie głosek na początku wyrazu (nagłos),
- wysłuchiwanie i wymawianie głosek na końcu wyrazu (wygłos),
- wysłuchiwanie i wymawianie w środku wyrazu (śródgłos),
- zabawy w słowa: wymyślanie wyrazów na określoną głoskę, szukanie do nich rymu
- gra państwa-miasta – wyszukiwanie i zapisywanie wyrazów na określoną głoskę w odpowiednich kategoriach np. imię, rzecz, roślina, zwierzę,
- zabawy i gry rytmiczne - wystukiwanie rytmu, odgadywanie jaka to melodia na podstawie wysłuchanego rytmu, próby komponowania melodii do zdań,
- bogacenie słownika biernego i czynnego poprzez opowiadania, opisy, rozmowy
- nauka wierszy na pamięć, nauka fragmentów prozy,
- zapamiętywanie ciągów literowych (alfabet) lub określonych nazw np. miesiące w połączeniu z rytmem lub melodia,
- ćwiczenia graficzno-ortograficzne - rodzic wymawia słowo, dziecko dokonuje analizy głoskowej, omawiamy z dzieckiem trudności, a następnie dziecko zapisuje wyraz.

## Opóźnienia rozwoju ruchowego

### Objawy:

- na początku niechęć do czynności i zabaw ruchowych,
- nadmierna męczliwość,
- nadmierne bądź za małe napięcie mięśniowe (mała precyzja ruchów), kurczowe trzymanie ołówka, silne przyciskanie, częste współruchy (języka, dłoni),
- zaburzona szybkość ruchów, np. dłoni, palców, trudności w majsterkowaniu, wycinaniu, szyciu, zapinaniu guzików, zawiązywaniu sznurówek,
- niewłaściwa koordynacja wzrokowo-ruchowa, trudności w rysowaniu, pisaniu (brzydkie pismo, brak połączeń między literami, zmiana wielkości i kąta nachylenia pisma, wolne tempo pisania, niestaranne zeszyty, kleksy, pogięte kartki, liczne skreślenia i poprawki),
- trudności przyspieszenia czytania na skutek powolnych ruchów gałek ocznych.

### Ćwiczenia:

#### a) usprawniające całe ciało

- gimnastyka, pływanie, uprawianie sportu,
- zachęcanie do udziału w grach i zabawach ruchowych - jazda na rowerze, skoki przez skakankę itp.,
- pilnowanie, by dziecko nie spędzało więcej niż 2 godziny w ciągu dnia przed telewizorem i komputerem,
- wykorzystywanie zabaw ruchowych do utrwalania schematu ciała i orientacji przestrzennej: lewa - prawa, góra - dół, w prawo - w lewo.

#### b) usprawniające manualnie

- ćwiczenia ogólne usprawniające ruchy rąk z wykorzystaniem jak największej liczby technik plastycznych,
- ćwiczenia graficzne ukierunkowane na doskonalenie pisma,
- ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo-mięśniowe:
  - \* płynne ruchy ramion (naśladowanie lotu ptaków, marsz w wysokiej trawie, drzewa na wietrze),
  - \* zabawy zręcznościowe (rzuty do celu, popychanie piłek lekarskich, rzucanie piłki w parach, ćwiczenia na równoważni, zabawy stolikowe jak pchełki, bierki, bilard stołowy),
  - \* zabawy na orientację w przestrzeni i lateralizację.

#### Ćwiczenia manualne obejmują:

- ćwiczenia ruchliwości palców i sprawności czubków palców,
- lepienie z gliny, plasteliny,
- gra na instrumentach, wyszywanie, haftowanie, pisanie na klawiaturze komputerowej lub maszynie, wycinanki, wydzieranki, nawlekanie koralików,
- malowanie palcami na dużym formacie
- ugniatanie kul jedną ręką (z bibuły, gazety)
- kalkowanie wzorów,
- swobodne projektowanie ozdobnych szlaczków malowanych grubym pędzlem na dużej powierzchni
- wypełnianie kolorowanek oraz wzorów wykonanych stemplami,
- wycinanie różnych wzorów wcześniej malowanych
- wydzieranie z papieru różnych postaci,
- zamalowywanie dużych płaszczyzn.

## Zaburzenia orientacji przestrzennej

### Objawy:

- słabe rozumienie określeń słownych, dotyczących stosunków przestrzennych, przyimki (w, za, nad, pod, obok, przed...),
- rysunki o niskim poziomie graficznym, mała ilość szczegółów, złe rozplanowanie przedmiotów,
- niewłaściwe rozplanowanie wyrazów w stosunku do strony zeszytu, nie mieszczą się w liniach zeszytu, częste wybieranie złych linijek
- mylenie kierunku zapisu (pismo lustrzane)
- mylenie liter o podobnym położeniu w stosunku do osi poziomej i pionowej p-g, d-b, u-n, g-b, dotyczy to także czytania i pisania.
- trudności w opanowaniu pojęć dotyczących rozróżniania stron świata, pór roku, miesięcy, pór dnia, dni tygodnia
- trudności w nauce geometrii

### Ćwiczenia usprawniające:

- określanie położenia poszczególnych przedmiotów w przestrzeni, na obrazku,
- rysowanie przedmiotów w odpowiednim położeniu:
  - \* dorysuj pod oknem ławkę
  - \* obok drzewa dorysuj chmurkę itd.
- udzielanie słownej odpowiedzi na pytania dotyczące otaczającej rzeczywistości lub sytuacji przedstawionej na rysunku:
  - \* Obok czego stoi krzesło?
  - \* W którym roku narysowano słońce?
  - \* Co jest w prawym dolnym rogu?
- Kolorowanie obrazka według instrukcji , np. :
  - \* pola oznaczone kółkiem zamaluj na czerwono,
  - \* pola z wynikiem 25 pokoloruj na niebiesko.
- Utrwalanie rozróżniania stron ciała:
  - \* pokaż prawą rękę, lewą nogę, prawe ucho,
  - \* podnieś lewą nogę, schowaj piłkę do lewej kieszeni
  - \* narysuj kreskę po prawej stronie kartki itp.
- śledzenie wzrokiem przedmiotów poruszanych przez rodzica
- śledzenie linii na obrazku tzw. plątaninki
- układanie konstrukcji z klocków np. lego
- kreślenie kształtów graficznych w powietrzu
- rysowanie z zachowaniem kierunku od prawej do lewej szlaczków i kształtów literopodobnych.

### Bibliografia:

- E. Chmielewska „Zabawy logopedyczne i nie tylko - poradnik dla nauczycieli i rodziców” Wydawnictwo Mac 1996
- Materiały własne z kursu „Terapia pedagogiczna”