

**Ćwiczenia grafomotoryczne** mają za zadanie poprawienie sprawności dłoni i palców oraz rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej u dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym. Trening ten wspomaga posługiwanie się przyborami piśmienniczymi, a przede wszystkim późniejszą naukę pisania. Ćwiczenia grafomotoryczne działają tak naprawdę na wszystkie zmysły. Ćwiczą rękę, ale też umysł dziecka. Idealne do ćwiczeń grafomotorycznych są szlaczki, labirynty, kalkowanie, obrazki wykonywane jedną linią bez odrywania narzędzia pisarskiego od kartki.

**Ćwiczenia grafomotoryczne** oraz ćwiczenia manualne potrzebne są dziecku na każdym etapie jego rozwoju. Szczególnie ważne jest to w przypadku dzieci przedszkolnych, które zaczynają swoją przygodę z pisaniem (wcześniej rysowaniem), prawidłowym chwytem kredki, ołówka. Ćwiczenia grafomotoryczne - oprócz samej umiejętności pisania, trenują i uczą dziecko tzw. małej motoryki, szlifują ruch ręki (precyzję tego ruchu) oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej (ręka-oko). Ćwiczenia grafomotoryczne uczą też dziecko orientacji w czynnościach manualnych, doskonałą precyzję wykonywania pewnych czynności. Dzięki nim, dzieci nabywają sprawności.

Proste szlaczki, labirynty, czy rysunki, które dzieci będą poprawiały po śladzie można zrobić samemu, a gotowe materiały do druku znajdują Państwo na przykład tutaj:

[https://eduzabawy.com/karty\\_pracy/grafomotoryka/](https://eduzabawy.com/karty_pracy/grafomotoryka/)

Przy wykonywaniu ćwiczeń grafomotorycznych należy zwrócić uwagę na prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego. Prawidłowe chwyt daje podstawę do szybkiego, czytelnego i ergonomicznego pisania. Tylko prawidłowe trzymanie narzędzia pisarskiego gwarantuje optymalne użycie i wykorzystanie siły potrzebnej do spokojnego, ładnego i skoordynowanego pisma. Musimy pamiętać, że nieprawidłowy chwyt to często problemy z większą męczliwością podczas pisania, wolniejsze jego tempo, ból ręki oraz problemy z czytelnością pisma, które w starszych klasach często kończą się koniecznością wizyty w poradni psychologiczno - pedagogicznej. Pismo w starszym wieku szkolnym może być nie do odczytania przez samego piszącego, co uniemożliwia korzystanie w własnych

notatek. W skrajnych przypadkach może skutkować również bólami kręgosłupa, a nawet wadami postawy.

Magdalena Szewczyk – Sikora

psycholog

10.04.2020

# PRAWIDŁOWY CHWYT



**1. CHWYT CYLINDRYCZNY**  
**od 1 do 2 lat**

**2. CHWYT PALCZASTY**  
**od 2 do 3 lat**

**3. ZMODYFIKOWANY CHWYT TRÓJPUNKTOWY (trójpalcowy)**  
**od 3 i 1/2 do 4 lat**

**4. TRÓJPUNKTOWY (trójpalcowy) CHWYT**  
**od 4 i 1/2 do 7 lat**



SENS THERAPIES