#### Jak ćwiczyć grafomotorykę czyli sprawność manualną?

#### Segregowanie ćwiczy grafomotorykę

To ćwiczenie doskonale rozwija także umiejętności matematyczne, bo pozwala wyodrębniać poszczególne zbiory, ale też dostrzegać ich części wspólne, klasyfikować i dokonywać analizy wzrokowej. Do takiej zabawy przydają się kolorowe pompony, drewniane ozdoby, piórka, ale też fasolki, guziki, czy inne drobiazgi znajdujące się w domu.

Przygotowując taki zestaw do pracy dla dziecka, warto w nim umieścić odpowiednie narzędzie do przenoszenia rzeczy: szczypce (metalowe do cukru, drewniane do ogórków), klamerkę do bielizny – wymagają one użycia dokładnie tych mięśni, które potem umożliwiają trzymanie ołówka. Dziecko z użyciem narzędzi przenosi przedmioty z miseczki do miseczki (zawsze od strony lewej do prawej – taki jest kierunek pisania) lub rozkłada do przegródek (tu przydaje się paleta do farb lub pudełko na śrubki ze sklepu budowlanego).

Stopień trudności ćwiczenia powinien wzrastać w miarę, jak dziecko wykonuje ćwiczenia coraz sprawniej: elementy stają się drobniejsze, mają więcej kolorów, przydzielenie ich do danej kategorii staje się mniej oczywiste.

#### ****Przenoszenie ćwiczy grafomotorykę****

Ta zabawa łączy się z poprzednią, ale do ćwiczeń ręki można też użyć: łyżeczki, którą dziecko przenosi sypkie produkty z jednego naczynia do drugiego lub pipetki (zakrapalcza), którą trzeba przetransportować wodę i umieścić w określonym miejscu (np. przyssawce z maty kąpielowej, kropkach narysowanych flamastrem lub kredką akwarelową na kartonie). Różne barwniki dodane do wody urozmaicą zabawę.

#### ****Kalkowanie ćwiczy grafomotorykę****

Wystarczy do rysunku o wyraźnych konturach przyłożyć kalkę, papier śniadaniowy lub pergamin do pieczenia, aby przekopiować to, co znajduje się pod spodem. Pracuje wówczas nie tylko motoryka mała, ćwiczenia te wspomagają też umiejętność skupienia się na zadaniu i powracania wzrokiem do miejsca, gdzie trzeba kontynuować rysowanie linii.

#### Prace domowe ćwiczą grafomotorykę

Małe paluszki usprawni samodzielne obieranie owoców i warzyw (zarówno przy pomocy obieraczki, jak i ręcznie – obranie mandarynki czy cebuli wymaga sporego skupienia na zadaniu), krojenie ich, przygotowywanie i wyrabianie ciasta.

Ogromnej precyzji ruchów i koncentracji wymaga nakręcanie nakrętek, wkręcanie śrubek, wbijanie gwoździ (wystarczy pudełko ze śrubami, podkładkami i nakrętkami różnej wielkości lub deska z nawierconymi otworami, wkręty i śrubokręt). Także takie czynności jak przypinanie prania klamerkami do bielizny, dobieranie skarpet w pary i zwijanie ich razem, a nawet mycie i szorowanie (używanie spryskiwacza, trzymanie szczotki) wzmacniają ręce dziecka.

#### ****Inne rzeczy, które ćwiczą grafomotorykę****

Każda czynność, która wymaga drobnych, precyzyjnych ruchów dłoni oraz zamaszystych ruchów ramion, pomaga dziecku wzmocnić mięśnie potrzebne do pisania. Zamiast mozolnego kreślenia szlaczków dziecko może tkać, wrzucać monety do skarbonki, rysować labirynty, malować kredą po chodnikach, robić z liści ubranka dla lalek i co tylko przyjdzie nam do głowy – ważne, aby czynność ta była atrakcyjna dla dziecka i pozwalała na zaangażowanie się w nią.