

# DYSGRAFIA

---

Propozycje ćwiczeń

Dysgrafia, obok dysleksji i dysortografii, jest przyczyną niepowodzeń szkolnych. Jest to zespół trudności w opanowaniu umiejętności pisania poprawnego pod względem graficznym, co sprawia, że pismo jest nieestetyczne, mało lub zupełnie nieczytelne.

## **Przyczyny dysgrafii:**

1. Zaburzenia w obrębie motoryki małej (praca dłoni):
  - silny tonus mięśniowy (zbyt duże napięcie mięśni, zwłaszcza palców i nadgarstka);
  - niewłaściwy chwyt pisarski (dziecko źle trzyma długopis);
  - utrwalanie nieprawidłowych nawyków związanych z techniką pisania.
2. Zaburzenia percepcji wzrokowej:
  - znacznie obniżona pamięć wzrokowa;
  - nieznacznie obniżona zdolność analizy wzrokowej;
  - lateralizacja skrzyżowana utrudniająca te procesy.

## Nieprawidłowości pisma dysgraficznego:

- Niedokładne odtwarzanie liter i ich połączeń, niekształtność liter.
- Litery wąskie i nierównomiernie odchylone od pionu.
- Niewłaściwe proporcje liter w obrębie wyrazu (zróznicowanie wielkości).
- Litery „drżące” o niepewnej linii.
- Nierównomierne zagęszczanie pisma.
- Niejednolite położenie pisma.
- Bardzo częste opuszczanie drobnych elementów graficznych – znaków diakrytycznych i interpunkcyjnych.
- Mylenie niektórych liter: u-y, m-n, bądź dodawanie dodatkowego elementu do litery „m”. Nieczytelne zapisywanie litery „a” upodabniającej ją do „u” lub „o”.
- Litera „g” upodabniana jest do „y”.
- Pomijanie lub dodawanie liter.
- Obniżanie lub podwyższanie linijek pisma, także przy poszczególnych wyrazach, literach.
- Niemożność zachowania marginesu lewego, czy też prawego (ścieśnianie liter przed marginesem, nieprzenoszenie wyrazów).
- Nieproporcjonalne rozmieszczenie notatek lekcji, prac pisemnych na kartce zeszytowej.

# PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

# ĆWICZENIA

## GRAFOMOTORYCZNE

### Ćwiczenia rozmachowe mięśni rąk

1. Kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów rąk w kształcie fal, kół, ósemek („leniwe ósemki”).
2. Kreślenie kredą na tablicy, pędzlem, węglem na dużych arkuszach, palcem lub patykiem na tackach z materiałem sypkim, piaskiem, kredkami na kartkach – obszernych swobodnych ruchów.
3. Pogrubianie konturów, czyli obwodzenie po śladzie linii pojedynczych szlaków, obrazków konturowych przy zastosowaniu szerokiego pędzla, mazaków, kredy kolorowej.
4. Zamalowywanie dowolnej przestrzeni dużych płaszczyzn (kartony, arkusze szarego papieru, gazety) farbami, kredą, węglem, tworzenie kolorowych krat, pasków...
5. Zamalowywanie określonej przestrzeni, np. pól kwadratów, kół, prostokątów, dużych obrazków konturowych różnymi sposobami.
6. Zgadywanie kreślonych ręką dziecka w powietrzu różnych kształtów przy zasłoniętych oczach.

# Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i drobne mięśnie palców

1. Zamalowywanie małych przestrzeni kredkami.
2. Kreskowanie – wypełnianie rozmaitych konturów małymi kreseczkami stawianymi pionowo, poziomo, ukośnie, zawsze jednak przy zachowaniu kierunku OD STRONY LEWEJ DO PRAWYJ.
3. Wypełnianie różnych konturów linią ciągłą w kształcie spirali, kłębuszków.
4. Kopiowanie rysunków – wodzenie ołówkiem po wzorze przez kalkę techniczną, później malowanie kredkami w obrębie konturu.
5. Pogrubianie konturu, czyli wodzenie po wzorze.
6. Prowadzenie linii między dwiema liniami szerzej rozstawionymi w stosunku do siebie, np. wędrówka w labiryncie, podział na zbiory.
7. Zamalowywanie małych pól wg oznakowania.
8. Kreślenie form kolistych, falistych prostych wg wzoru.

# Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i drobne mięśnie palców

1. Zamalowywanie małych przestrzeni kredkami.
2. Kreskowanie – wypełnianie rozmaitych konturów małymi kreseczkami stawianymi pionowo, poziomo, ukośnie, zawsze jednak przy zachowaniu kierunku OD STRONY LEWEJ DO PRAWYJ.
3. Wypełnianie różnych konturów linią ciągłą w kształcie spirali, kłębuszków.
4. Kopiowanie rysunków – wodzenie ołówkiem po wzorze przez kalkę techniczną, później malowanie kredkami w obrębie konturu.
5. Pogrubianie konturu, czyli wodzenie po wzorze.
6. Prowadzenie linii między dwiema liniami szerzej rozstawionymi w stosunku do siebie, np. wędrówka w labiryncie, podział na zbiory.
7. Zamalowywanie małych pól wg oznakowania.
8. Kreślenie form kolistych, falistych prostych wg wzoru.

# Ćwiczenia płynnych, rytmicznych, ciągłych pulsujących ruchów pisarskich.

1. Obrysowywanie szablonów.
2. Rysowanie szlaczków w liniaturze szerszej, a potem odpowiadającej liniaturze zeszytu:
  - a) pogłębianie konturu – czyli wodzenie mazakami po wzorze;
  - b) dokończenie zaczętego wzoru;
  - c) odwzorowywanie szlaczków wg demonstrowanych wzorów;
  - d) próby odtwarzania eksponowanych wzorów z pamięci;
  - e) samodzielne rysowanie różnorodnych wzorów.
3. Łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą. Podczas łączenia punktów powinien powstawać kontur zaplanowanego wzoru.



# ĆWICZENIA MANUALNE:

## Malowanie

1. Wypełnianie kolorem całej powierzchni papieru.
2. Malowanie form kolistych.
3. Malowanie form falistych.
4. Malowanie dużych konturów rysunków.

## Usprawnianie końców palców

1. Stukanie czubkami palców.
2. Malowanie suchym palcem.
3. Malowanie pęczkiem waty.
4. Modelowanie w glinie i plastelinie.
5. Wyrywanie i naklejanie.
6. Nawlekanie koralików.
7. Haftowanie na tekturkach z dziurkami.
8. Zbieranie drobnych elementów dwoma palcami, a potem zbieranie elementów pęsetą.
9. Ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu.
10. Zwijanie sznureczka.
11. Sprawne ruchy palców np. naśladowanie gry na pianinie, odtwarzanie padania deszczu.
12. Szycie ścięciem fastrygowym.

13. Owijanie skakanki na dłoni przez jej obroty w nadgarstku.
14. Rozdzieranie i rozcinanie papieru po narysowanych liniach prostych, ukośnych, łamanych i falistych.

## Ćwiczenia graficzne

1. Kreślenie form kolistych.
2. Kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty – trafianie do celu.
3. Rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter.