

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

KURS TRENER METODY ORTOGRAFFITI

Praca z uczniem z trudnościami w nauce czytania i pisania

MODUŁ 3.1.









Ortograffiti z Bratkiem –
uczeń ryzyka dysleksji w szkole podstawowej (klasy I–III)


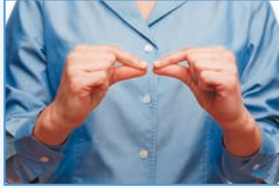




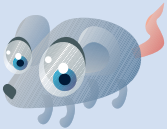

Załącznik A3. Masażyki, gimnastyka rączek









AUTORKI: IZABELA MAŃKOWSKA, MAŁGORZATA ROŻYŃSKA

Gimnastyka sprawnych rączek – ćwiczenia przygotowujące rękę do prawidłowego chwytu narzędzia do pisania



Dzieci powtarzają za terapeutą ruchy i odgłosy opisane w tabeli.

Zwierzątko	Co robi zwierzątko?	Co robią obie dłonie i palce?	Odgłos
1. 	<ul style="list-style-type: none"> ślimak wychodzi ze skorupki i przeciąga się po śnie ślimak chowa się do domku 	<ul style="list-style-type: none"> kciuk wysuwa się z zamkniętej dłoni kciuk chowa się w dłoń (do domku) 	<p>Śśśśśśśśśś...</p> <p>cisza</p>
2. 	<ul style="list-style-type: none"> ślimak wychodzi ze skorupki i rozgląda się, wyciągając mocno „szyję” ślimak chowa się do domku 	<ul style="list-style-type: none"> kciuk wysuwa się z zamkniętej dłoni, kładzie się na palcach kciuk chowa się w dłoń (do domku) 	<p>Uuuuuuuu...</p> <p>cisza</p>
3. 	<ul style="list-style-type: none"> ślimak wychodzi ze skorupki i idzie na spacer, głośno sapie 	<ul style="list-style-type: none"> kciuk wysuwa się z zamkniętej dłoni i rusza się na boki – naśladuje ślimaka, jakby szedł posuwistym, ślizgowym ruchem 	<p>Pśśś, pśśś...</p>
4. 	<ul style="list-style-type: none"> pająk idzie po pajęczynie 	<ul style="list-style-type: none"> dłonie w układzie tzw. małpiego chwytu na zmianę zamykają się i rozwierają 	<p>Tip-top, tip-top...</p>

Zwierzątko	Co robi zwierzątko?	Co robią obie dłonie i palce?	Odgłos
5. 	<ul style="list-style-type: none"> wrona otwiera i zamyka dziób 	<ul style="list-style-type: none"> dziób tworzą 2 palce: wskazujący jest wysunięty poziomo, a kciuk naśladuje ruch otwierania i zamykania dzioba 	<i>Kra, kra...</i>
6. 	<ul style="list-style-type: none"> zajączek wesoło strzyże uszkami i się śmieje 	<ul style="list-style-type: none"> palce udają uszka zająca: wskazujący i środkowy są wyprostowane, a pozostałe 3 palce się poruszają: stykają i roztwierają 	<i>Hi-hi, ha-ha</i>
7. 	<ul style="list-style-type: none"> sarenka gryzie trawkę 	<ul style="list-style-type: none"> palce udają uszka sarny: mały i serdeczny są wyprostowane, a pozostałe 3 palce się poruszają: stykają się i rozwierają 	<i>Mniam, mniam</i>
8. 	<ul style="list-style-type: none"> myszki szybko biegają, nóżkami przebierają 	<ul style="list-style-type: none"> 4 palce (wskazujący, środkowy, serdeczny i mały) na zmianę dotykają kciuka w coraz szybszym tempie 	<i>Pi, pi, pi...</i>

Zwierzątko	Co robi zwierzątko?	Co robią obie dłonie i palce?	Odgłos
9. 	<ul style="list-style-type: none"> rak otwiera i zamyka szczypce 	<ul style="list-style-type: none"> 4 palce (wskazujący, środkowy, serdeczny i mały) stykają się czubkami z kciukiem i otwierają 	<i>Ciach, ciach!</i>
10. 	<ul style="list-style-type: none"> motylek wachluje skrzydełkami 	<ul style="list-style-type: none"> dłonie, płasko złożone palcami, płaskie okręcają się na zmianę – raz widać je od wewnątrz, a raz od zewnątrz – w coraz szybszym tempie 	<i>Szu-szu-szu...</i>
11. 	<ul style="list-style-type: none"> biedronka przygotowuje się do lotu: otwiera i zamyka skrzydełka, a potem odlatuje 	<ul style="list-style-type: none"> dłonie złożone w łuseczki, palce złożone, następnie palce powoli się rozwierają kilka razy, a na koniec dłonie unoszą się w górę, poruszając paluszkami 	<i>Fiu-fiu-fiuuu...</i>
12. 	<ul style="list-style-type: none"> wiewiórka kołysze patyczek pomiędzy paluszkami 	<ul style="list-style-type: none"> patyk lub ołówek jest trzymany w 1/4 długości i kołysany pomiędzy palcami – środkowym i wskazującym (tej dłoni, która rysuje), następnie kciuk zarzuca ołówek na dłoń 	<i>Dylu, dylu na badyłu – hop!</i>

Masaż całej ręki – ćwiczenia przed pisaniem

Ćwiczenie	Uwagi do sposobu wykonania
1. Zdecydowane masowanie wzdłuż ramienia: – od ramienia w kierunku dłoni, po stronie zewnętrznej ramienia; – od dłoni w kierunku ramienia, po stronie wewnętrznej ramienia.	Każda ręka oddzielnie jest masowana przez terapeutę lub przez samo dziecko. Masowanie polega na długich i dość mocnych pociągnięciach wykonywanych wewnętrzną stroną dłoni.
2. Zdecydowane uciskanie całego ramienia – od nadgarstka w kierunku ramienia.	Każda ręka oddzielnie jest masowana przez terapeutę lub przez samo dziecko. Uciskanie polega na obejmowaniu kolejnych fragmentów ramienia całą dłonią z jednoczesnym dość mocnym uciskiem ręki.
3. Zdecydowane uciskanie stawów: – nadgarstek, łokieć, ramię.	Każda ręka oddzielnie jest masowana przez terapeutę lub przez samo dziecko. Uciskanie polega na obejmowaniu nadgarstka, potem łokcia, a na końcu ramienia całą dłonią z jednoczesnym dość mocnym uciskiem stawu.
4. Ćwiczenia izometryczne w formie zabaw palcami: – „koszyczek” – splatanie palców rąk; – „haki” – spinanie palców dłoni;	<p>Dziecko samo wykonuje ćwiczenie po uprzedniej prezentacji terapeuty.</p>  <p>Zabawa polega na napinaniu dłoni ze splecionymi palcami w kierunku spotkania się obu nadgarstków (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu (na wdechu).</p>  <p>Zabawa polega na napinaniu spiętych „hakiem” palców (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).</p>

Ćwiczenie	Uwagi do sposobu wykonania
<p>– „haczyki” – spinanie kolejnych palców dłoni;</p> <p>– witanie kolejnych palców z kciukiem – wykonują obie dłonie jednocześnie;</p> <p>– zaciskanie i rozwieranie palców dłoni.</p>	 <p>Zabawa polega na napinaniu spiętych „haczykiem” kolejnych palców (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).</p>  <p>Zabawa polega na napinaniu kolejnych palców dotykanych przez kciuk (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).</p>  <p>Zabawa polega na napinaniu piąstek (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i swobodnym rozłożeniu palców (na wdechu).</p>
<p>5. Masowanie kolejnych palców</p> <p>– zabawa „włóż rękawiczki”.</p>	<p>Dziecko samo wykonuje ćwiczenie po uprzedniej prezentacji terapeuty.</p>  <p>Zabawa polega na naśladowaniu ruchu włożenia rękawiczki oraz dokładnym wypchaniu jej na kolejne palce, począwszy od małego palca. Ruchy masowania: ślizg, potem wkręcanie i uciskanie od czubka palca do nasady.</p>