

W artykule zaproponowane zostaną ćwiczenia dla uczniów o obniżonej funkcji poznawczej do wykorzystania przez nauczycieli prowadzących zajęcia usprawniająco–rozwijające i rodziców. Z proponowanych ćwiczeń można tworzyć zestawy i wykorzystać je w zdalnym nauczaniu.

1. Koordynacja wzrokowo – ruchowa.

Jest to zdolność zsynchronizowania ruchów z tym, co dostrzegamy wzrokiem. Sprawność tę dzieci nabywają w całościowym rozwoju psychomotorycznym. Jest ona niezbędna do wykonywania codziennych czynności, takich jak pisanie, rysowanie, manipulowanie, ćwiczenia gimnastyczne, czy czynności samoobsługowe.

Jak rozpoznać obniżoną sprawność?

Zaburzenia koordynacji wzrokowo – ruchowej można zauważyć u kilkumiesięcznego dziecka, które ma problem z rączkowaniem, utrzymaniem równowagi w pozycji siedzącej i stojącej. Dzieci powyżej roku nie potrafią poradzić sobie z naśladowaniem ruchu w linii prostej w pionie i poziomie, nie są zainteresowane rysowaniem, mają trudności w zabawach manipulacyjnych. W wieku przedszkolnym wymienione objawy nasilają się, a wieku szkolnym zaburzeniom wzrokowo – ruchowym towarzyszą zaburzenia emocjonalne wynikające z problemów w kontakcie z rówieśnikami.

Jak pomóc?

Najczęściej zaleca się dziecku terapię integracji sensorycznej. Lecz zanim do niej dojdzie, można wyćwiczyć koordynację wzrokowo – ruchową poprzez zabawę.

Propozycje ćwiczeń

- zabawy z piłką, balonem – podrzucanie, łapanie, toczenie, kopanie itp.
- rzucanie do celu kulką papieru, piłką,
- ubieranie się bez pomocy, zapinanie guzików
- zgniatanie papieru w kulki,
- lepienie z plasteliny, masy solnej, ciastoliny,
- układanie z drewnianych klocków wieży,
- przelewanie płynów z naczynia do naczynia
- stemplowanie
- sortowanie przedmiotów wg wielkości, kształtu, barwy
- wycinanie i wydzieranie z papieru
- układanie puzzli,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurówki,
- obrysowywanie szablonów, kopiowanie, rysowanie po śladzie.

2. Synteza i analiza wzrokowa

Jest to zdolność odbierania materiału obrazkowego za pomocą zmysłu wzroku oraz dokonywania syntezy – wniosków – tych obserwacji. Dobrze funkcjonujący zmysł wzroku pozwala na wzajemny kontakt wzrokowy, a także konieczny jest podczas wnikliwej obserwacji otaczającego świata, co z kolei przyczynia się do budowania i poszerzania słownictwa. Prawidłowa analiza i synteza to konieczny warunek do sprawnej nauki czytania i pisanie.

Jak rozpoznać obniżoną sprawność?

Małe dziecko podczas oglądania książeczki pomija prawą lub lewą stronę, nie zauważa różnych elementów na obrazkach, nie widzi różnic w obrazkach. Zaburzona analiza i synteza wzrokowa u dzieci starszych powoduje, że dziecko przestawia litery, sylaby, myli litery podobne, opuszcza litery, sylaby, wyrazy w zdaniach.

Jak pomóc?

Im szybciej, tym lepiej. Ćwiczenia analizy i syntezy wzrokowej to dla dzieci świetna zabawa.

Propozycje ćwiczeń:

- układanie mozaiki,
- łączenie w pary – klocki np. wg koloru, wielkości, kształtu,
- układanki obrazkowe,
- ćwiczenia na percepcję wzrokową – karty pracy,
- kategoryzowanie, segregowanie różnych przedmiotów,
- gry: domino, loteryjka, karty „Piotruś”, memory
- wyszukiwanie różnic i podobieństw na obrazkach,
- uzupełnienie brakującego elementu na obrazku,
- kończenie rozpoczętych rysunków.

Profesor Jagoda Cieszyńska w książce „Metoda Krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci” przedstawia cztery etapy dające się zauważyć i wyróżnić podczas trwania procesu analizy wzrokowej. Są to:

- patrzenie – funkcje fizyczne,
- oglądanie – odbiór znaczenia,
- aktywne spostrzeganie – szukanie elementu różnicy,
- aktywne spostrzeganie w działaniu – układanie wg. wzoru, uzupełnianie.

Każdy z tych etapów dziecko osiąga stopniowo, a osiągnięcie jednego, warunkuje zdobycie kolejnego. Oto inne propozycje ćwiczeń:

- 1) Segregowanie – ćwiczenia polegające na dzieleniu różnych przedmiotów na kategorie:
 - a) przedmioty różniące się kolorem, kształtem, przeznaczeniem, wielkością, rodzajem materiału,
 - b) figury geometryczne ze względu na: kolor, kształt, wielkość,
 - c) obrazków ze względu na to czy są to: rośliny, zwierzęta, pojazdy itp.,
 - d) liter – na pisane, drukowane, małe, wielkie.
- 2) Rozpoznawanie i wskazywanie pokazywanych obrazków:
 - a) rozpoznawanie treści obrazków pokazywanych dziecku w krótkich odstępach czasu,
 - b) porównywanie układów obrazów – zabawa „Co się zmieniło?”
- 3) Zabawy z grami typu – domino, loteryjka obrazkowa, literowa, sylabowa oraz układanie historyjek obrazkowych.
- 4) Odwzorowywanie ołówkiem, kredką, farbami itp. – szlaczków, figur geometrycznych.
- 5) Budowanie z klocków różnych kształtów i konstrukcji.
- 6) Składanie całości z części wg. wzoru (dwa obrazki, jeden z nich pocięty na części, nakładanie na wzór).

- 7) Kończenie rozpoczętych rysunków – połowa misia jest narysowana, drugą trzeba dokończyć.
- 8) Rysowanie i kolorowanie wg. wzoru i instrukcji słownej.
- 9) Układanie mozaiki, układanie wzoru z figur geometrycznych.
- 10) Poszukiwanie i odnajdywanie różnic w obrazkach.
- 11) Składanie pociętych figur geometrycznych.
- 12) Opowiadanie obrazków i historyjek obrazkowych ze zwróceniem uwagi na szczegóły.

3. Koncentracja

Jest to skupienie uwagi na konkretnej czynności. W pierwszym okresie życia jest ona podobnie jak pamięć mimowolna. Dopiero z czasem ok. 3 r.ż. dziecko uczy się świadomie kierować i utrzymywać swoją uwagę na wybranym obiekcie. Zbyt duża ilość bodźców np. włączony telewizor, intensywne oświetlenie, jaskrawe barwy powodują, że skupienie uwagi jest niemożliwe, dziecko reaguje wówczas zmęczeniem lub wręcz przeciwnie nad aktywnością.

Jak ćwiczyć koncentrację?

Należy ją ćwiczyć przez zabawę. Doskonale się sprawdzają różnego rodzaju gry i zabawy angażujące logiczne myślenie, pamięć, uwagę i orientację przestrzenną.

Proste zabawy dla dzieci 3 letnich:

- nawlekanie koralików,
- układanie puzzli,
- zabawy klockami,
- zabawy sensoryczne z wykorzystaniem ciastoliny, kaszy, makaronu, ryżu, itp.
- przelewanie wody.

Zabawy dla dzieci przedszkolnych i starszych:

- powtarzanie rytmu – dziecko ma za zadanie wysłuchać zademonstrowanego rytmu, a następnie go wystukać,
- rysowanie kształtów – rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, litery, kształty – dziecko ma odgadnąć co zostało narysowane,
- układanie wzoru z klocków,
- zabawy naśladowujące ruchy (przeciąganie się, kalambury, naśladowanie zwierząt) – zwiększające świadomość własnego ciała,
- gry angażujące pamięć – dobieranie w pary tych samych obrazków,
- gry logiczne – domino, krzyżówki, rebusy, zagadki itp.

4. Spostrzeganie

To percepcja wzrokowa, która pozwala rozpoznać i zróżnicować bodźce wzrokowe. Wyróżnić tu można: umiejętność skupiania wzroku, ocenę barwy, kształtu i wyodrębnianie figury z tła. Najintensywniejszy rozwój tej umiejętności przypada między 3 – 8 r. ż.

Zabawy wspierające to:

- zabawa pokaż mi gdzie jest... - dla młodszych dzieci doskonały trening – naśladowanie odgłosu zwierząt, pojazdów, przedmiotów z jednoczesnym pokazywaniem obrazka

(dzieci starsze mogą wskazywać: pokaż mi gdzie jest lampa, pokaż gdzie lala ma oko itp.)

- układanie klocków (budowanie konstrukcji) – uczy myślenia przestrzennego,
- wyszukiwanie różnic między obrazkami – ilość i trudność szukanych elementów zależy od wieku i indywidualnych predyspozycji,
- gry planszowe i zabawy ruchowe – puzzle, memory, treningi uważnego patrzenia i zapamiętywania jak największej ilości elementów, budowanie ciągów skojarzeń,
- zabawy ruchowe – chodzenie po równoważni, po krawężnikach, rzucanie do celu piłką, gry zręcznościowe, kręgle, bierki,
- zabawy kształtujące umiejętność podążania za instrukcją i orientacją przestrzenną – rozwiązywanie labiryntów, dorysowywanie, łączenie kropek, rysowanie lustrzanych odbić.

5. Rozumowanie arytmetyczne

Umiejętności matematyczne w wieku przedszkolnym dotyczą w głównej mierze posługiwania się liczbami. Do sprawnego liczenia potrzebna jest dziecku znajomość nazw liczebników oraz cyfr i umiejętność zapisywania liczb cyframi.

Zabawy i zadania rozwijające umiejętność liczenia

- wykorzystanie typowych sytuacji życiowych do liczenia przedmiotów (liczenie kupionych jabłek, cukierków, grzybów w koszyku itp.),
- liczenie przedmiotów ułożonych w szeregach,
- liczenie w jednym kierunku, a potem w drugim,
- liczenie przy ustaleniu równoliczności zbiorów (np. 5 talerzy, 5 łyżek, 5 krzesel),
- gra kostkami do gry – kto ma więcej wygrywa,
- liczenie po 10, 100, 1000 (np. wiązanie patyczków po 10, potem liczenie dziesiątkami, analogicznie 100 i po 1000) – ułatwia to zrozumienie dziecku układu pozycyjnego liczb,
- metr krawiecki jako winda – dom ma 150 pięter, mała klamerka może służyć jako winda, gra polega na przemiennym pełnieniu funkcji windziarza i pasażera, który pragnie zatrzymać się np. na 75 piętrze, a potem jeszcze wjechać o 10 pięter wyżej itd.

Doskonalenie zdolności do precyzyjnego klasyfikowania

- wspólne porządki w kuchni (garnki, talerze, art., spożywcze),
- porządkowanie szafy (układanie ubrań),
- dobieranie kart w pary,
- układanie domina,
- tworzenie zbiorów (obrazki, słowa) np. ubrania, art. spożywcze,
- uzupełnianie brakującego elementu w zbiorze,
- zabawy w wyszukiwanie kart,
- zabawy klockami (klasyfikacja wg kształtu, koloru, wielkości)

Przekształcanie i badanie skutków

- co można zrobić z kreski, z plamy,
- układanie wzoru klocków wg. określonej reguły,
- wspólne układanie opowiadania,
- rozcinanie pocztówek i składanie ich.

Szeregowanie

- układanie np. od najmniejszej do największej, wchodzenie i schodzenie po schodach,
- układanie liści, patyczków od najmniejszego do największego,
- układanie papieru od najjaśniejszego do najciemniejszego,
- uzupełnianie brakującego elementu w szeregu.

Mierzenie

- porównywanie różnych przedmiotów,
- oznaczanie wzrostu dziecka na „miarce”,
- mierzenie krokami,
- prezentacja narzędzi do mierzenia.

Bibliografia:

J. Cieszyńska, *Metoda Krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci*, Kraków 2013

M. Fenert, *Analiza i Synteza wzrokowa, Słownik trudnych wyrazów*,
<https://kreatywnewrota.pl/analiza-i-synteza-wzrokowa/>