

Ćwiczenia stymulujące ustalanie lateralizacji u dzieci

15.05.2020

W artykule psychologa Agnieszki Ostrowskiej-Knot zostaliśmy wprowadzeni w tematykę lateralizacji (**zobacz:** <http://ppptarnow.pl/2020/05/14/lateralizacja-o-co-tu-chodzi/>).

W niniejszym opracowaniu przedstawione zostaną ćwiczenia stymulujące rozwój lateralizacji.

Podczas prowadzenia z dzieckiem ćwiczeń ważne jest, aby:

- stopniować trudności – rozpoczynać ćwiczenia od prostych i stopniowo przechodzić do trudniejszych zadań,
- stosować równocześnie ćwiczenia usprawniające w zakresie: motoryki dużej, manipulacji, koordynacji wzrokowo-ruchowej, grafomotoryki, prawidłowego chwytu przyboru do pisania, prawidłowego kierunku podczas pisania,
- wykonywać ćwiczenia zarówno na płaszczyźnie, jak i w przestrzeni,
- podczas ćwiczeń wykonywać ruchy jednostronne (pravo/lewo), obustronne (prawa i lewa strona ciała równocześnie), naprzemienne (prawa i lewa strona ciała na zmianę) oraz z przekraczaniem linii środkowej ciała,
- bazę do ćwiczeń lateralizacji stanowią ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające, rozluźniające.

Ćwiczenia wspierające lateralizację są proste i bez problemu można wykonać je z dziećmi w domu. „Ćwiczenia” to głównie zabawy, gry oraz... doskonalenie czynności samoobsługowych.

Przykłady ćwiczeń, czyli co możemy zrobić w celu kształtowania lateralizacji u dziecka?

- usprawnianie motoryki dużej – zabawy ruchowe w których ważna jest kontrola ruchu, np. przejście przez pokój z książką na głowie, slalom pomiędzy krzesłami z małą piłeczką położoną na łyżce, naśladowanie ruchów innej osoby stojącej tyłem połączone z nazywaniem tych ruchów (np. podnosimy lewą rękę do góry), itp.,
- usprawnianie motoryki małej - zabawy w których dziecko może manipulować palcami rąk np.: malowanie, rysowanie, lepienie, gra w bierki, układanie puzzli, itp.,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej i grafomotoryki – rysowanie szlaczków, labirynty, łączenie punktów, kalkowanie, obrysowywanie obwodów figur geometrycznych, itp.,
- dbanie o prawidłowy chwyt przyboru do pisania/rysowania (zwracanie uwagi, by pióro/ołówek znajdowało się pomiędzy kciukiem, a palcem wskazującym) oraz o regulowanie napięcia mięśni rąk w trakcie ćwiczeń (ćwiczenia nacisku, by ślad nie był za słaby ani za mocny) poprzez np. zachęcanie dziecka do malowania na przemian ołówkami, kredkami świecowymi, farbami, palcami,
- doskonalenie czynności samoobsługowych takich jak np. zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł, używanie sztuczków przy jedzeniu oraz podczas pomocy przy przygotowywaniu posiłków, itp.,
- dbanie o zachowanie przez dziecko prawidłowego kierunku w czasie rysowania szlaczków/pisania - kreślenie linii pionowych – od góry do dołu, kreślenie linii poziomych – od lewej strony do prawej, rysowanie szlaczków, pisanie w zeszycie od lewej strony do prawej, itp.,

- wskazywanie dziecku części ciała i nazywanie ich, wskazywanie przez dziecko własnych części ciała nazywanych przez dorosłego (np. podnieś lewą nogę do góry), wskazywanie przez dziecko części ciała osoby stojącej tyłem/ przodem do dziecka (dotknij jej prawego ucha),
- obrysowywanie różnych części ciała postaci przedstawionych na rysunkach (obrysuj żółtą kredką prawą rękę lalki),
- zabawa w chowanego z pomocą mapy lub informacji słownych (idź na prawo od stołu),
- wybieranie rysunków podobnych do siebie pod względem położenia (znajdź wszystkie króliki które trzymają marchew w lewej łapce, otocz pętelką wszystkie psy, które patrzą w prawą stronę),
- rysowanie według instrukcji (na środku narysuj dziewczynkę, po jej lewej stronie – drzewo, po jej prawej stronie – dom),
- gra „Twister”.

Pamiętajmy, że dzieci najskuteczniej uczą się przez zabawę. Powodzenia ☺

opracowała: Anna Romanowicz – psycholog

na podstawie:

- M. Walkowiak, A. Wrzesiak, D. Szwegier Terapia ucznia w ramach indywidualizacji nauczania, Łódź 2011