

Zabawy 1–5: Dotyk i pierwsze ślady

1. Rysowanie palcem w kaszy

Wsyp na tacę cienką warstwę kaszy manny, ryżu lub drobnej kaszy. Dziecko rysuje palcem linie, fale, koła, a potem proste kształty i litery. Taka zabawa daje silne bodźce dotykowe, które pomagają lepiej zapamiętać ruch ręki. Ćwiczy płynność ruchów nadgarstka i palców bez napięcia związanego z użyciem ołówka. To świetne wprowadzenie do nauki pisania dla dzieci, które nie lubią tradycyjnych kart pracy.

2. Pisanie w pianie do golenia

Rozprowadź cienką warstwę pianki do golenia na tacy lub blacie. Dziecko rysuje palcem szlaczki, linie pionowe, poziome, pętle i litery. Miękka faktura działa relaksująco i zmniejsza napięcie w dłoni. Zabawa stymuluje zmysł dotyku oraz uczy kontroli ruchu w większym zakresie. To dobre ćwiczenie dla dzieci, które potrzebują więcej doświadczeń sensorycznych przed pisanem kredką.

3. Lepienie wałeczków z plasteliny

Dziecko roluje plastelinę między dłońmi i palcami, tworząc cienkie wałeczki. Następnie układa z nich wzory, szlaczki albo litery. Taka aktywność wzmacnia palce i poprawia siłę chwytu potrzebną do trzymania narzędzia pisarskiego. Dodatkowo rozwija precyzję oraz planowanie ruchu. Im cieńsze wałeczki dziecko potrafi zrobić, tym lepiej pracują drobne mięśnie dłoni.

4. Ugniatanie ciastoliny szczypcami palców

Poproś dziecko, by odrywało małe kawałki ciastoliny tylko kciukiem i palcem wskazującym. Może z nich robić kuleczki, łożki albo małe elementy obrazka. Ćwiczenie wzmacnia dokładnie te palce, które odpowiadają za prawidłowy chwyt pisarski. Uczy także dozowania siły nacisku. To prosta zabawa, która bardzo dobrze przygotowuje rękę do pisania i rysowania.

5. Przesypywanie ryżu łyżeczką

Przygotuj dwa pojemniki oraz małą łyżeczkę. Zadaniem dziecka jest przenoszenie ryżu, kaszy lub drobnych kulek z jednego naczynia do drugiego. Zabawa ćwiczy stabilizację dłoni, nadgarstka i koordynację ręka–oko. Dziecko uczy się kontrolować ruch i utrzymywać narzędzie w dłoni. To bardzo dobre przygotowanie do późniejszego operowania ołówkiem.



Zabawy 31–35: Ślad, faktura i kształt

31. Kreślenie po śladzie palcem

Zanim dziecko sięgnie po kredkę, może najpierw wodzić palcem po grubym śladzie. Ślad może być wykonany z kleju, sznurka, papieru ściernego lub farby strukturalnej. Dziecko czuje kierunek ruchu, a to pomaga zapamiętać kształt. Zabawa angażuje dotyk, wzrok i ruch jednocześnie. Taki multisensoryczny trening wspiera naukę pisania bardzo skutecznie.

32. Rysowanie na tackach z mąką

Rozsyp cienką warstwę mąki na tacy i poproś dziecko o tworzenie prostych znaków. Mąka jest delikatna, więc pozwala ćwiczyć bez dużego oporu. Dzięki temu dziecko może skupić się na kierunku linii i ich płynności. To ćwiczenie dobre na początek nauki znaków literopodobnych. Dodatkowo działa uspokajająco.

33. Kreślenie wzorów na plecach

Rodzic lub terapeuta rysuje dziecku na plecach proste wzory, a dziecko odgaduje lub odtwarza je ręką na kartce. Potem role można odwrócić. Ćwiczenie rozwija świadomość ciała i czucie dotykowe. Pomaga też integrować informacje sensoryczne z planowaniem ruchu. To pośrednio wspiera kontrolę potrzebną przy pisaniu.

34. Pisanie na papierze ściernym

Dziecko wodzi kredką po papierze ściernym lub po literach z papieru ściernego. Taka powierzchnia daje wyraźny opór i wzmacnia czucie ruchu. Dziecko lepiej kontroluje nacisk i tor kreślenia. Aktywność wspiera motorykę małą oraz pamięć ruchową. To metoda szczególnie pomocna przy trudnościach grafomotorycznych.

35. Budowanie liter z klocków

Dziecko układa z małych klocków kształty liter lub prostych znaków. Musi obserwować wzór i odpowiednio zaplanować układ elementów. Zabawa rozwija analizę wzrokową i orientację przestrzenną. Wspiera także precyzję manipulacji małymi częściami. Dzięki temu przygotowuje do poprawnego rozmieszczania liter podczas pisania.



Zabawy 61–65: Palce, origami i szyba

61. Wspinanie palcami po ścianie

Dziecko „idzie” palcami po ścianie w górę i w dół jak pajaczek. Ruch aktywizuje każdy palec osobno i wzmacnia dłoń. To też ćwiczenie świadomości palców, która jest ważna przy chwycie pisarskim. Można prowadzić palce po wyznaczonych liniach lub torach. Zabawa jest prosta, a bardzo skuteczna.

62. Składanie papieru – proste origami

Dziecko zgina papier według instrukcji, wyrównuje brzegi i dociska załamania. Ćwiczy w ten sposób oburęczną koordynację i precyzję ruchów. Wzmacnia również palce i kontrolę nacisku. Składanie uczy dokładności oraz orientacji przestrzennej. To świetne wsparcie dla przygotowania ręki do pisania.

63. Otwieranie pudełek z zatrzaskami

Daj dziecku pudełka, kosmetyczki lub pojemniki z różnymi zamknięciami. Otwieranie i zamykanie ich angażuje różne ruchy palców i nadgarstka. Zabawa rozwija siłę dłoni oraz planowanie motoryczne. Dziecko ćwiczy też cierpliwość i koncentrację. To praktyczne ćwiczenie wspierające ogólną sprawność manualną.

64. Smarowanie pędzlem kleju po liniach

Dziecko prowadzi pędzel z klejem po wyznaczonym śladzie. Musi kontrolować ilość kleju i kierunek ruchu. To wspiera precyzję, płynność i stabilność dłoni. Dodatkowo dziecko ćwiczy trzymanie narzędzia podobnie jak przy pisaniu. Po wyschnięciu można dotykowo śledzić wykonane linie.

65. Rysowanie na zaparowanej szybie

Na zaparowanej szybie dziecko rysuje palcem wzory, znaki i litery. Powierzchnia jest śliska, więc ruch powinien być płynny i delikatny. Zabawa daje natychmiastowy efekt wizualny, co bardzo motywuje. Stymuluje zmysł dotyku oraz wspiera pamięć ruchu. To szybkie ćwiczenie, które można wykorzystać nawet spontanicznie.

