

„ENCE –  
PENCE,  
SPRAWNE  
RĘCE!”

Rozwijanie sprawności motorycznych  
dzieci w wieku przedszkolnym.

Izabela Szymoniak

## **Innowacja : „ENCE-PENCE, SPRAWNE RĘCE”**

– rozwijanie sprawności motorycznych dzieci w wieku przedszkolnym w oparciu o program terapii ręki.

### **ZAŁOŻENIA INNOWACJI**

Innowacja „ENCE – PENCE, sprawne ręce” ma charakter programowo-metodyczny. Jej celem jest wzbogacenie programu nauczania o nowe treści, formy i metody służące rozwijaniu motoryki dużej , małej i grafomotoryki oraz szerzenie idei poznawania i uczenia się poprzez doświadczanie, uwzględniając cały rozwój dziecka w wieku przedszkolnym.

### **CELE INNOWACJI**

#### **Cele główne:**

- usprawnianie motoryki małej, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców;
- usprawnianie motorki dużej, kontroli posturalnej i koordynacji;
- usprawnianie grafomotoryki i prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego;
- kształtowanie umiejętności pisania w dobrej jakości, czytelnie i estetycznie;
- zaprezentowanie uczniom rozmaitych sposobów aktywnego spędzania czasu,
- zachęcanie do aktywności ruchowej oraz robienia aktywnych przerw w czasie pracy i nauki,
- wpływanie na wszechstronny rozwój uczniów poprzez stwarzanie sytuacji sprzyjających aktywności twórczej i kreatywności z wykorzystaniem nietypowych pomocy i przyborów.

#### **Cele szczegółowe:**

- kształtowanie i doskonalenie podstawowych zdolności motorycznych (siła, szybkość, równowaga, koordynacja);
- normalizacja napięcia mięśniowego;
- wzmacnianie stabilizacji centralnej oraz stabilizacji obręczy barkowej;
- wzmacnianie mięśni posturalnych odpowiedzialnych za prawidłową kontrolę postawy;
- doskonalenie orientacji przestrzennej i orientacji w schemacie własnego ciała;
- poprawa umiejętności chwytnych rąk;
- rozwijanie sprawności dłoni i koordynacji oburęcznej;
- doskonalenie umiejętności prawidłowego posługiwania się przyborami piszącymi;
- rozwijanie zdolności manipulacyjnych i precyzyjnych ruchów rąk;

- rozwój płynności ruchów nadgarstka i palców;
- rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;
- uatrakcyjnienie sposobu nauczania i uczenia się, pisanie liter, cyfr;
- wydłużenie zdolności koncentracji uwagi;
- poprawa sprawności manualnej w codziennych czynnościach wymagających wykonywania drobnych, precyzyjnych ruchów ręki, m. in. posługiwania się sztucami podczas jedzenia, ubierania, wiązania sznurowadeł, zapinania guzików oraz swobodnego posługiwania się przedmiotami codziennego użytku;
- stymulacja sensoryczna całego ciała i dłoni;
- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- rozwijanie samodzielności i odpowiedzialności za wyniki własnej pracy;
- budzenie i wyzwalanie spontanicznej radości poprzez zabawę, doświadczanie i eksperymentowanie;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- poznanie nowych zabaw;
- zapobieganie i pokonywanie trudności w nauce.

## **TREŚCI PROGRAMOWE**

Proponowane w programie zabawy i ćwiczenia mają na celu poprawę ogólnej sprawności fizycznej, doskonalenie motoryki małej i grafomotoryki. Wpływają na poprawę funkcjonowania następujących obszarów:

- Koordynacja ręka-oko, skoordynowana praca oczu i rąk niezbędna do celowego chwytania, czytania i płynnego pisania.
- Siła dłoni i palców: siła mięśni niezbędna do kontrolowanego trzymania i posługiwania się narzędziem pisarskim.
- Przekraczanie linii środkowej – zdolność wykonywania ruchu po przeciwnej stronie ciała, np. sięgania prawą ręką w lewą stronę aby rozpocząć pisanie po lewej stronie kartki.
- Percepcja wzrokowa: Zdolność mózgu do interpretowania informacji wizualnych. Aby odpowiednio rozwinąć zdolność pisania, konieczna jest prawidłowa analiza i synteza wzrokowa, czyli identyfikowanie i różnicowanie kształtów i liter.
- Chwyty - umiejętność wykonywania różnych kombinacji chwytów w zależności od kształtu i funkcji przedmiotu, przekłada się ostatecznie na prawidłowy dojrzały chwyt narzędzia pisarskiego.
- Koordynacja oburęczna (Integracja dwustronna): Zdolność do koordynowania obu stron ciała w tym samym czasie w kontrolowany i zorganizowany sposób; na przykład stabilizowanie papieru jedną ręką podczas pisanie / cięcia drugą.

- Dominacja dłoni: Preferowanie używania jednej ręki do wykonywania drobnych i dużych zadań motorycznych. Obejmuje to czynności takie jak pisanie, cięcie oraz łapanie i rzucanie piłką.

- Stabilizacja obręczy barkowej. Odpowiednia stabilizacja centralnych części ciała umożliwia mobilność na obwodzie, czyli w dystalnych częściach ciała. Precyzyjny ruch ręki zawsze jest związany z dobrą kontrolą i stabilnością tułowia i barków.

- Manipulacja w dłoni: umiejętność poruszania przedmiotami w dłoni, niezależne poruszanie poszczególnymi palcami, opozycja kciuka. Manipulacja w dłoni obejmuje trzy ruchy: przełożenie, przesunięcie i rotację.

- Świadomość ciała i przestrzeni – Prawidłowy schemat ciała i planowanie motoryczne są bazą do prawidłowego wykonywania codziennych czynności związanych z samoobsługą, zabawą, zadaniami grafomotorycznymi.

Realizacja Innowacji przewidziana jest na 4 miesiące ( 16 tygodni.) W każdym tygodniu realizowane będą zadania/aktywności zawarte w KARTACH AKTYWNOŚCI obejmujące następujące obszary:

## **SPOSOBY REALIZACJI**

Innowacja jest skierowana dla dzieci w wieku przedszkolnym. Będzie realizowana w ramach zajęć dydaktycznych. Na każdy tydzień trwania innowacji przewidziana jest jedna karta aktywności, w której zawarte są zadania/ćwiczenia do realizacji. Zadania podzielone są na 3 obszary:

- ROZRUCH

- PRZERWA ŚRÓDLEKCYJNA

- ZABAWA GRAFOMOTORYCZNA

## **METODY I FORMY PRACY**

Wiodącymi metodami pracy na zajęciach rozwijających sprawność manualną i grafomotoryczną będą metody oparte na praktycznym działaniu. Wszystkie ćwiczenia zostaną dostosowane do potrzeb uczestników zajęć, będą dobrane adekwatnie do wieku uczniów, ich zainteresowań i możliwości psychofizycznych. Treści mogą być modyfikowane w trakcie zajęć.

Większość zadań i ćwiczeń będzie realizowana w grupie, co wiąże się z nabywaniem przez dzieci umiejętności pracy w zespole, komunikacji oraz rozwiązywania problemów. W czasie trwania projektu będą też podejmowane dodatkowe ćwiczenia indywidualne, tak aby każdy uczestnik mógł w maksymalny sposób rozwijać swoje zainteresowania, zdolności i umiejętności.

### **1. Metody czynne:**

- metoda kierowania działalnością dziecka poprzez inspirowanie, zachęcanie, podsuwanie pomysłów do samodzielnych działań;
- metoda samodzielnych doświadczeń, stwarzanie dzieciom warunków do swobodnego wypowiedzenia się, poszukiwania i bezpośredniego przeżywania;
- metoda zadań stawianych dziecku: pobudzenie aktywności, mobilizowanie dzieci do skupienia uwagi, zachęcanie do podejmowania określonych zadań o charakterze praktycznym.

### **2. Metody oglądowe:**

- obserwacja
- pokaz.

### **3. Metody słowne:**

- pogadanki
- rozmowy
- opowiadania
- zagadki
- objaśnienia i instrukcje.

### **Formy pracy:**

1. praca z całą grupą,
2. praca w zespołach,
3. praca indywidualna.

## **PRZEWIDYWANE EFEKTY**

### **Dla uczniów:**

Odpowiednio dobrane ćwiczenia oraz systematyczne ich prowadzenie zgodnie z założoną tematyką wpłyną na :

- wzrost sprawności ruchowej całego ciała, kończyny górnej i poprawę kontroli posturalnej;
- poprawę stabilizacji centralnej, która przekłada się na umiejętność prawidłowej postawy ciała w trakcie pracy stolikowej oraz podczas zabawy;
- normalizację napięcia mięśniowego ;
- progres czynności manipulacyjnych dłoni;
- sprawność w posługiwaniu się przedmiotami codziennego użytku;

- poprawę wykonywania kontrolowanych i precyzyjnych ruchów palców oraz zdolności manipulacyjnych;
- poprawę umiejętności właściwego chwytu i koordynacji i współdziałania rąk;
- rozwój umiejętności grafomotorycznych (kolorowania, rysowania, pisanie, wycinania, modelowania);
- podniesienie poziomu graficznego pisma;
- progres w orientacji przestrzeni i w schemacie własnego ciała,
- poprawa chwytu pisarskiego oraz prakcji (zwiększenia umiejętności planowania ruchu),
- kształtowanie skupienia i koncentracji uwagi;
- zwiększanie wiary we własne siły i możliwości;
- satysfakcję z odniesionych sukcesów;
- poprawę umiejętności współdziałania w grupie.

## **EWALUACJA**

Ewaluacja innowacji dokonywana będzie systematycznie na podstawie:

- obserwacji uczniów podczas zajęć;
- obserwacji postaw i zachowań uczniów w trakcie wykonywanych ćwiczeń i zabaw.
- rozmów z uczniami;
- rozmów z rodzicami;
- analizy postępów uczniów;
- analizy prac plastycznych dzieci (porównanie prac przed rozpoczęciem realizacji programu i po jego zakończeniu).