



## Program "Ładnie piszę - rączki ćwiczę"

Innowacja realizowana na zajęciach dodatkowych w klasie 1A

Typ innowacji – innowacja metodyczna

rok szkolny 2024/2025

### WSTĘP

Umiejętność czytania i pisania są kluczowymi osiągnięciami ucznia klasy pierwszej. Ważne jest, aby do najmłodszych lat kształtować prawidłowy chwyt pisarski oraz zachęcać dzieci do czytania. Program został przygotowany w oparciu o podstawę programową dla pierwszego etapu edukacyjnego oraz „Program edukacji wczesnoszkolnej w klasach 1-3 szkoły podstawowej” autorstwa prof. Jadwigi Hanisz. Przeznaczony jest do realizacji dla uczniów klasy pierwszej w czasie jednej godziny tygodniowo. Nauczyciel wybiera treści programowe zgodnie z potrzebami i zainteresowaniami uczniów. Dobiera środki i narzędzia dydaktyczne zgodnie ze specyfiką stosowanych metod.

Głównym celem programu jest osiągnięcie sprawności manualnej i grafomotorycznej oraz poprawa w zakresie techniki pisania, oczywiście na miarę możliwości każdego dziecka.

### Cele szczegółowe:

- rozwijanie sprawności ruchowej
- usprawnianie precyzyjnych ruchów dłoni i palców
- dostarczanie wrażeń dotykowych
- praca nad koordynacją pomiędzy dłońmi
- usprawnianie koncentracji uwagi
- doskonalenie w zakresie technik szkolnych: pisanie, wycinanie
- wspomaganie utrzymania prawidłowej postawy
- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej
- budowanie poczucia pewności siebie

### Program obejmuje ćwiczenia:

- rozmachowe
- manualne
- precyzyjnych ruchów rąk
- relaksacyjne

## METODY I FORMY PRACY

Metody:

- słowna,
- oglądowa praktycznego działania
- uczenie się przez odkrywanie (problemowo-poszukujące)
- praktyczne
- „burza mózgów”

Formy:

- indywidualna
- zbiorowa
- grupowa

### Realizacja treści programowych

| Lp | Treści programowe   | Termin realizacji        | Sposoby realizacji  |
|----|---|--------------------------|---|
| 1. | Zapoznanie uczniów z celami programu i zadaniami przyjętymi do realizacji.<br>Zabawy paluszkowe | wrzesień                 | -zajęcia organizacyjne<br>- zabawa w teatr cieni z wykorzystaniem palców ręki   |
| 2. | Doskonalenie ogólnej sprawności ruchowej  | wrzesień/<br>październik | – ćwiczenia równoważne<br>– pływanie na sucho<br>– gimnastyka<br>– chód ze zmianą kierunku<br>– ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne<br>– ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej<br>– trening naprzemiennych ruchów ciała i przekraczanie osi ciała |
| 3. | Rozwijanie zręczności   | listopad                 | – zabawy piłkami, balonikami, kulkami ugniecionymi z gazet,   |

|    |   |                      |  |
|----|---|----------------------|--|
|    |   |                      | <p>obręczami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rzucanie do celu</li> <li>– zabawy z woreczkami wypełnionymi ryżem</li> <li>– ćwiczenia koordynacji (skakanie na skakance, guma do skakania, piłka na sznurku itp.)</li> </ul>   |
| 4. | Usprawnianie ruchów rąk   | grudzień/<br>styczeń | ćwiczenia plastyczne z wykorzystaniem różnych technik  |
| 5. | Usprawnianie nadgarstka oraz ruchomości wszystkich stawów palców, wzmacnianie mięśni palców i dłoni | luty                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– przekładanie drobnych przedmiotów z ręki do ręki</li> <li>– nawlekanie koralików</li> <li>– nawijanie sznurka na przedmiotach</li> <li>– zakręcanie i odkręcanie nakrętek na butelkach</li> <li>– ugniatanie papierowych kul z gazet</li> <li>– zwijanie kuleczek z bibuły</li> <li>– lepienie z plasteliny</li> <li>– zabawy paluszkowe</li> </ul> |
| 6. | Wytwarzanie chwytu pęsetkowego  | marzec               | <p>ćwiczenia manualne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zbieranie dwoma palcami ziarenek ryżu</li> <li>– zbieranie ziarenek pęsetą</li> <li>– zabawy spinaczami do bielizny</li> </ul>  |
| 7. | Rozwijanie płynnych ruchów pisarskich   | kwiecień             | - kreślenie, obrysowywanie, uzupełnianie elementów obrazka, ćwiczenia stolikowe  |
| 8. | Opanowanie prawidłowego chwytu pisarskiego  | maj/czerwiec         | - ćwiczenia graficzne, kreślenie w poziomie i w pionie   |
| 9. | Relaksacja rąk i kontrolowanie siły nacisku w trakcie pisania                                       | maj/czerwiec         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia graficzne z wykorzystaniem różnych narzędzi wymuszających odpowiednią siłę nacisku,</li> <li>– strzepywanie wody z rąk, pryskanie wodą palcami</li> <li>– podnoszenie rąk i luźne opuszczanie wraz ze skłonem głowy i tułowia</li> </ul>  |

## **Przewidywane efekty:**

- usprawnienie nadgarstka oraz ruchomości wszystkich stawów palców, wzmacnianie mięśni palców i dłoni
- poprawa w zakresie koordynacji i współdziałania rąk
- utrwalenie prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego
- wzrost poziomu umiejętności szkolnych oraz motywacji do nauki
- poprawa w zakresie czytelności i poziomu graficznego pisma

## **PODSUMOWANIE**

Praca na zajęciach rozwijających dostosowana jest do możliwości każdego dziecka. Polega na stałym monitorowaniu przebiegu i efektów pracy każdego ucznia, powolnym stopniowaniu trudności, systematyczności i ciągłości oddziaływań.

Danuta Klajn