

Doskonalenie umiejętności manualnych.

Ćwiczenia te stanowią bardzo ważny etap przy doskonaleniu motoryki małej. Ich celem jest usprawnienie motoryki rąk oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej, poczynając od dużych ruchów ramion i przedramion, kończąc na drobnych, precyzyjnych ruchach nadgarstka, dłoni i palców.

Pierwszym etapem są ćwiczenia zmniejszające napięcie mięśniowe i rozluźniające mięśnie - ćwiczymy najpierw proste ruchy poziome i pionowe oraz ruchy okrężne, należą do nich :

- Zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn - kartony, gazety, arkusze szarego papieru - dużym pędzlem ruchami pionowymi lub poziomymi z zachowaniem kierunku od lewej do prawej, z góry na dół
- Pogrubianie konturów dużych form
- Pogrubianie konturów dużych form geometrycznych i dużych rysunków
- Malowanie dużych form falistych i szlaków

Celem tych zajęć jest ćwiczenie wykonywania dużych rozmachowych ruchów ręki, zmniejszających napięcie mięśniowe oraz ćwiczenie płynności ruchów okrężnych i postępujących od strony lewej do prawej

MALOWANIE

Do malowania używamy długiego, grubego pędzla. Dla swobodnego posługiwania się takim pędzlem trzeba trzymać go za górną część trzonka lub przynajmniej w połowie jego długości. **Przy malowaniu ręka nie może opierać się o stół.**

- **Wypełnienie kolorem całej powierzchni papieru** – wykonujemy dużymi zamachowymi ruchami pionowymi lub poziomymi. Przy malowaniu ruchami pionowymi zwracamy uwagę na to, żeby zaczynać od lewej krawędzi arkusza i stopniowo wypełniać całą powierzchnię aż do prawej krawędzi. Przy malowaniu ruchami poziomymi malowanie zaczynamy od góry i stopniowo przechodzimy do dolnej części arkusza

Malowane arkusze nie powinny być większe od formatu A4. Dobrze jest też wprowadzić format bardziej wydłużony, np. Arkusz A4 przecięty wzdłuż na połowę. Arkusz może być wypełniony jednym kolorem lub też może być malowany w różne kolorowe pasy, albo też stopniowo jeden kolor może przechodzić w inny.

Zamalowane arkusze po wysuszeniu mogą stanowić tło, na którym nakleimy wycięte z pism obrazki, albo stworzymy kompozycję z drobnych ścinków kolorowych papierów czy kolorowych szmatek. Na świeżo zamalowanym arkuszu można wykonywać rysunki ścierające farbę patykiem lub pęczkiem waty, albo po prostu suchym palcem.

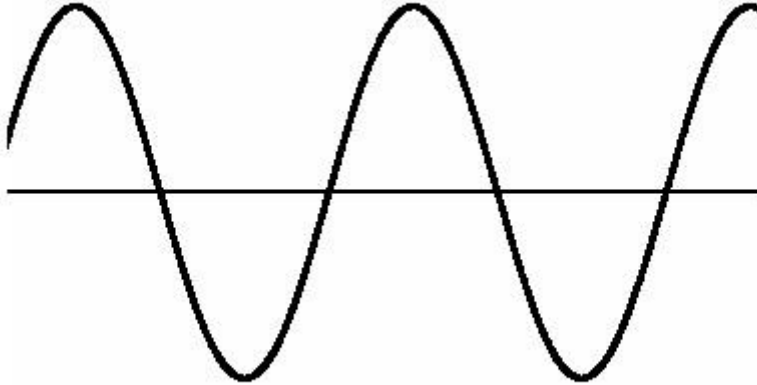


- **Malowanie form kolistych** - mają na celu ćwiczenie płynnego okrężnego ruchu o kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Kierunek ten umożliwi tworzenie połączonych szeregów form kolistych od lewej strony do prawej zgodnie z kierunkiem pisania. Malowanie koła powinno rozpocząć się z prawej strony powyżej połowy wysokości w punkcie odpowiadającym położeniu cyfry 2 na tarczy zegara. Malujemy wykonując wielokrotnie okrężny zamachowy ruch całą ręką, aż powstanie dostatecznie regularna barwna plama.



- **Malowanie form falistych** – zadaniem jest tworzenie szlaku z połączonych form kolistych i łukowatych. Wyrabiamy tu płynny ruch ręki postępujący od lewej do prawej. Szlak może mieć różne formy :

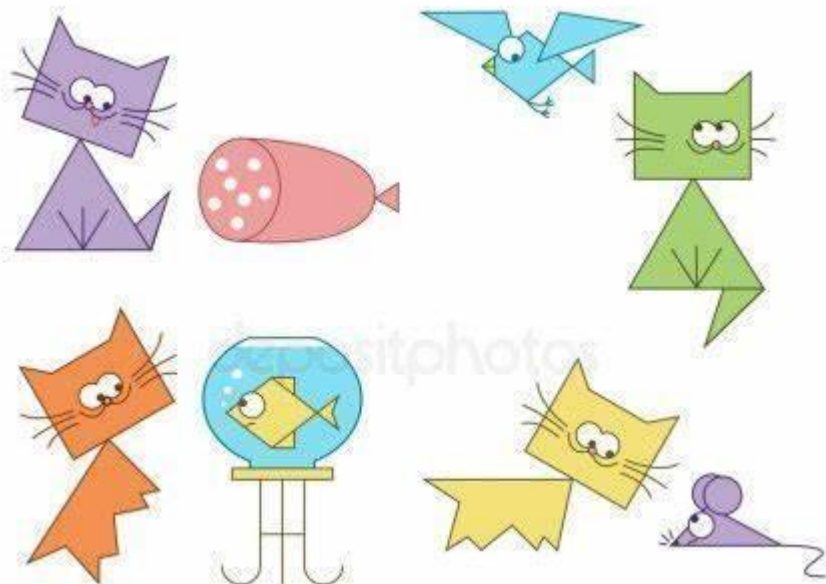
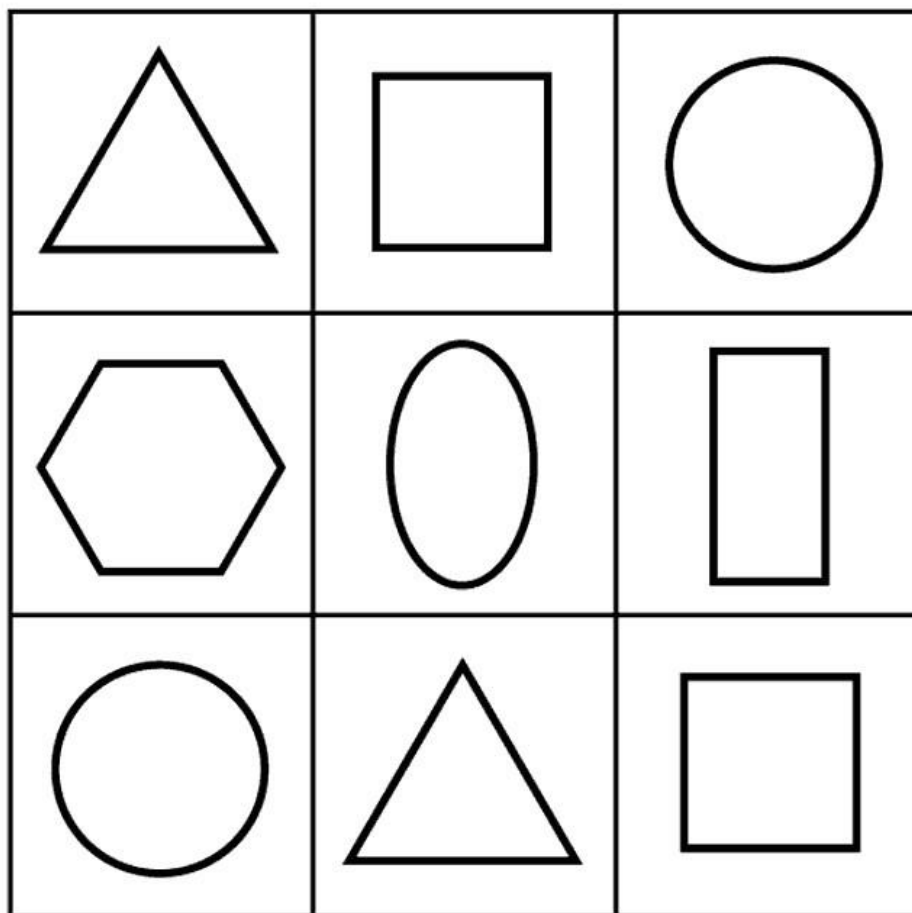
1. Mogą to być połączone łuki otwarte u góry lub u dołu : nnnnnnnnnnnn lub uuuuuuuuuuuu 2.
Może to być ślad sinusoidy :



Powinno się malować po kilka elementów szlaku jednym ciągłym ruchem ręki bez odrywania pędzla od papieru. Stopniowo liczba elementów powinna się zwiększać. Można też tworzyć barwne kompozycje z różnokolorowych szlaków malowanych jeden pod drugim. Na początku zaleca się zaznaczenie ołówkiem poziomych linii w odstępach 15-15 cm, aby ułatwić utrzymanie poziomego położenia szlaków.

- **Malowanie dużych konturowych rysunków** - wypełnianie kolorami konturowych rysunków wymaga większej kontroli wykonywanych ruchów niż w poprzednich ćwiczeniach. W tym ćwiczeniu wykonujemy proste, okrężne lub faliste linie zamalowując wyznaczone płaszczyzny, ale wielkość tych linii a więc wielkość ruchów musi być dopasowana do wymiarów powierzchni ograniczonej liniami konturu.

Rysunki można wykonać na dużych arkuszach papieru szarego lub kartonu. Kontury rysunków można zaznaczyć ołówkiem lub grubą linią malowaną pędzlem. Rysunki konturowe mogą przedstawiać dowolne, rozłożone na powierzchni arkusza figury geometryczne, które odrysowujemy od gotowych szablonów. Mogą to też być schematyczne rysunki przedmiotów i zwierząt, konstruowane z prostych form geometrycznych.



Miłego dnia

Smutek Agata