

## USPRAWNIANIE ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ

(ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie własnego ciała i kształtujące lateralizację).

Ćwiczenia orientacji przestrzennej przebiegać powinny etapami będącymi powtórzeniem prawidłowości rozwojowych. Przejście do kolejnego etapu ćwiczeń uwarunkowane jest dobrym opanowaniem przez dziecko umiejętności etapu poprzedniego.

### ETAP I.

Wytwarzanie i utrwalanie orientacji w schemacie własnego ciała. Ważnym elementem tych ćwiczeń jest werbalizowanie, słowne określanie, opisywanie ruchów i ich kierunków:

- utrwalanie różnicowania prawej i lewej strony ciała,
- odtwarzanie ruchów nauczyciela stojącego tyłem, siedzącego naprzeciwko, odtwarzanie ruchów podstawowych za pomocą schematów rysunkowych,
- naśladowanie oglądanych w lustrze ruchów nauczyciela stojącego, siedzącego,
- odtwarzanie rytmów dwustronnych (rękami, nogami) wg poleceń.

### ETAP II.

Wykonywanie kontrolowanych ruchów w stosunku do przedmiotów znajdujących się w otoczeniu dziecka. Są to zabawy wprowadzające odpowiednie reakcje na polecenia słowne. Dziecko wykonuje ruch całym ciałem i znajduje sobie miejsce w przestrzeni w stosunku do przedmiotów.

Ważnym czynnikiem przed przystąpieniem do ćwiczeń jest wykształcenie znajomości pojęć określających położenia przedmiotów w przestrzeni:

- a) określania miejsca: na, pod, za, wysoko, nisko, wyżej, niżej, między, w środku,
- b) określania kierunków: w przód, w tył, do góry, na dół, przed siebie, za siebie, w bok, w prawo, w lewo,
- c) określania wielkości przedmiotów i wymiarów wielkości: mały, duży, krótki, długi, wąski, szeroki,
- d) określania przeciwstawności: wysoki - niski, nierówności: wyżej niż, niżej niż, uporządkowania: mały, mniejszy, najmniejszy.

Pojęcia te należy podkreślać wyraźnie we wszystkich formach działalności dziecka: rysowanie, malowanie, układanie, konstruowanie itp.

Przykłady ćwiczeń:

1. Chodzenie po narysowanej ścieżce (w coraz trudniejszych układach).
2. Chodzenie wg instrukcji słownej (idź 4 kroki do przodu, 2 w prawo itp.).
3. Rysowanie ścieżki, po której dziecko przeszło (prowadzenie z głową do góry, z zamkniętymi oczami i kiedy szło z zamkniętymi oczami wg instrukcji słownej).
4. Wymijanie toru przeszkód np. taczka, wózkiem.
5. Zgadywanki ruchowe: odpoznanawanie treści przekazywanej w symbolice gestowo -ruchowej, własne działanie tego typu np.: "Ojciec Wirgiliusz", "Mowa gestów".
6. Kreślenie na tablicy (jak przy ćwiczeniach koordynacji wzrokowo - ruchowej).
7. Zabawa w pociąg (dzieci tworzą pociąg, w trakcie jazdy zmieniamy kierunek w lewo, w prawo, pociąg pędzi w przód, stale itp.).
8. Dzieci zgrupowane w rzędzie - kolejno każde wymienia co się znajduje w pokoju na lewo, na prawo od niego (nie wolno wymieniać rzeczy powiedzianych przez poprzedników).
9. Skoki piłek - naśladowanie rytmicznych podskoków piłek w miejscu, do przodu, w prawo, w tył.

10. Drzewa na wietrze - dzieci stoją w rozkroku (wiatr wieje z prawej, z lewej strony -dzieci wykonują skłony).

11. Rzuty i chwytty - toczenie woreczka:

- a) rzuty w górę - chwyt w obie ręce,
- b) rzuty i chwytty lewą i prawą ręką,
- c) rzut prawą i chwyt lewą, i odwrotnie,
- d) stosowanie wymienionych rzutów i chwytów w połączeniu z chodem i biegiem (włączenie elementów dodatkowych: klaśnięcie, uderzenie ręką o kolano itp.),
- e) toczenie woreczka prawą i lewą nogą z uniesieniem obu rąk do góry, prawą nogę z uniesieniem lewej ręki i odwrotnie.

12. Odbijanie i chwytanie, i toczenie piłeczki:

- a) podrzucanie piłki w górę i łapanie obiema rękami,
- b) odbicie o ziemię, złapanie w górze w obie ręce,
- c) kozłowanie piłki oburącz w miejscu, w chodzie, w biegu,
- d) odbijanie od ściany, chwytanie bez odbicia o ziemię i z odbiciem lewą i prawą ręką,
- e) zabawa w kolanko,
- f) toczenie piłki do bramki przez tunele, nawzajem do siebie w siadzie rozkrocznym, w parach, w trójkach,
- g) toczenie piłki ręką prawą, lewą ' po linii prostej, zygzakowatej, omijając przeszkody,
- h) toczenie piłki prawą nogą, lewą nogą.

ETAP III.

Ćwiczenia wykonywane na przedmiotach.

Dziecko sytuuje przedmioty w różnych miejscach przestrzeni (na płaszczyźnie dwuwymiarowej: tablica, zeszyt, książka), W przestrzeni trójwymiarowej (pokój) i przestrzeni niewymiarowej (otwarta przestrzeń). W ten sposób dziecko utrwalą stosunki przestrzenne między przedmiotami i ich wzajemne położenie niezależne od osoby. Stopniując trudności posługujemy się w zabawach układankami, mozaikami, klockami itp. początkowo stosując wzory proste o niewielkiej liczbie elementów. Przykłady ćwiczeń:

Odtwarzanie prostych niesymetrycznych układów z elementów (układanki z figur, rysowanie, kolorowanie).

1. Wyszukiwanie układów podobnych.
2. Segregowanie wg zasad opartych na ujmowaniu stosunków przestrzennych.
3. Wzajemne sytuowanie przedmiotów względem siebie (położ piłkę pod krzesłem, narysuj kwadrat pod trójkątem).
4. Układanie wzorów lub scenek na tablicy flanelowej, kolorowanie rysunków lub rysowanie wg wskazówek.
5. Układanie i konstruowanie.
6. Składanki geometryczne.
7. Zabawy konstrukcyjne - „Mały architekt” (budowanie domków, wież, miasta itp.).
8. Konstruowanie z użyciem: kasztanów, żołądzi, patyczków, drutu.
9. Układanie obrazków po prawej i lewej stronie.
10. Układanki mozaikowe z plastikowych figur geometrycznych.
11. Zabawy ruchowe z rysowaniem.
12. Rysowanie wg instrukcji słownej (w lewo, w prawo, do góry itp.) na kartce kratkowanej lub punktowanej.
13. Graficzne odtwarzanie wzajemnego położenia elementów wg wzoru (szlaczki, figury geometryczne, układy figur geometrycznych).

Pod koniec 3 etapu wprowadzić można ćwiczenia na materiale literowym zaczynając od zabaw literami mylonymi przez dziecko na zasadzie odwracania kształtów wzdłuż osi poziomej i pionowej.

Mylone kształty opracowujemy wszechstronnie w oparciu o wzrok, ruch, dotyk, słuch.

Przykłady ćwiczeń utrwalania liter mylonych:

1. Omawianie różnic w kształcie mylonych liter (p, g, d, b).
2. Rozkładanie liter na elementy składowe (rysowanie grafów).
3. Modelowanie liter z drutu, plasteliny.
4. Wodzenie ołówkiem po wzorze litery z jednoczesnym wymawianiem głoski.
5. Rysowanie palcem w powietrzu liter z zamkniętymi lub otwartymi oczami.
6. Podkreślanie w tekście najpierw jednej mylonej litery (np.: p) i dopiero po dobrym rozpoznawaniu jej - drugiej.
7. Wykonywanie albumu liter mylonych.
8. Wyszukiwanie w kolorowych pismach określonej litery potem wycinanie.
9. Ćwiczenia w pisaniu (liter, sylab, wyrazów z daną literą).
10. Uzupełnianie w tekście mylonej litery.

Ważną zasadą ćwiczeń orientacji przestrzennej jest również werbalizowanie czynności, ruchów, położenia wzajemnego. Pozwala to w pełni uświadomić stosunki przestrzenne, wprowadza ład i uporządkowanie spostrzeżeń.