

Jak zapobiegać dysleksji cz.2

W części pierwszej naszych rozważań o dysleksji omówiłam:

1. Definicję dysleksji.
2. Przyczyny dysleksji.
3. Zalety wczesnej diagnostyki.
4. Objawy wskazujące na ryzyko dysleksji.
5. Jak ćwiczyć motorykę małą i koordynację wzrokowo-ruchową.

Dzisiaj zajmiemy się motoryką dużą.

Co to jest motoryka duża?

Przytoczę tutaj informacje zaczerpnięte z internetu, które moim zdaniem oddają sedno sprawy:

Motoryka duża odnosi się do zręczności ruchowej całego ciała dziecka.

Mówiąc o motoryce **dużej** mamy na myśli takie aktywności jak: chodzenie, bieganie, skakanie, jazda na rowerze czy pływanie, pokonywanie przeszkód, gra w piłkę, zabawy, w których ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa, działania związane z rzutem czy celowaniem.

Marta Bogdanowicz w swojej książce „*Ryzyko dysleksji – problem i diagnozowanie*” wymienia objawy w zakresie motoryki dużej, które jeśli zauważymy u dzieci w wieku 6-7 lat – powinny nas zaniepokoić.

„**motoryka duża** – obniżona sprawność ruchowa, która objawia się tym, że dziecko:

- słabo biega, skacze,

- ma trudności z wykonywaniem ćwiczeń równoważnych, takich jak chodzenie po linii, stanie na jednej nodze,

-ma trudności z uczeniem się jazdy na nartach, łyżwach, rowerze, hulajnodze.”

Co ma motoryka duża do dysleksji?

Tutaj podeprę się opinią Marcele Procus i Michelle Block: „przez usprawnianie ciała, osiągnięcie ruchu dowolnego (tj. celowego) dziecko dochodzi stopniowo do panowania nad sobą, a to prowadzi do lepszego posługiwania się pamięcią, rozumowaniem i mową.”

Tak więc, aktywność ruchowa ciała nie tylko poprawia zaburzone funkcje cielesne, ale i umysłowe.

Jak rozwijać motorykę dużą?

Najprostszym rozwiązaniem jest zapisanie dziecka na zajęcia sportowe - takie jak dziecko lubi. Ale to nie zwalnia nas z obowiązku dbania o sprawność naszego dziecka na co dzień. Powinniśmy zagwarantować dziecku możliwość:

1. Jazdy na rowerze, hulajnodze czy rolkach.
2. Gry w badmintona, ringo.
3. Kozłowania, rzucania piłki do kosza, kopania piłki do celu.
4. Skakania na skakance.
5. Zabawy w wodzie na basenie.
6. Dużo spacerów, które będą zawierały dodatkowe aktywności takie jak:
 - zabawy z latawcem,
 - pokonywanie toru przeszkód (przeskakiwanie, czołganie się, turlanie się, podnoszenie, rzucanie, wspinanie się).
 - bieganie.
7. Gry w kręgle.
8. Zabawy z hula hop.
9. Skakanie przez linkę czy gumę.

***Im dziecko mniej sprawne fizycznie,
tym bardziej nie będzie chciało ćwiczyć,
a my,
tym więcej możliwości ruchu powinniśmy mu
stworzyć 😊***

Przykłady zabaw ruchowych

1. Mały ninja

Przygotuj: krzesła, stoliki, sznurek (wełna, nici).

Utwórz sieć pajęczą poprzez zawiązanie sznurka do krzesel, stolików, klamek itp. na różnych wysokościach. Zadaniem dzieci jest przejście z jednej strony pajęczyny na drugą bez dotykania sznurka.

2. Szczudła z puszek

Przygotuj: puste puszki po konserwach (np. kukurydzy, takie, żeby nie były wyższe niż szersze), zrób w nich po 2 dziurki i przewlecz przez nie sznurek.

Dziecko staje na puszkach, a w rękach trzyma sznurki. Sznurki służą do sterowania tak, żeby nie spaść z puszek i przejść jak najdłuższy dystans.

3. Balonowy badminton.

Przygotuj: balony i papierowe talerzyki.

Zabawa polega na grze jak w badmintona z tą różnicą, że zamiast lotki dzieci mają balony a zamiast paletki – papierowe talerzyki.

4. Wyspy

Przygotuj: kilka kółek hula hop.

Rozłóż hula hop po całej sali.

Dzieci chodzą lub biegają między kółkami. Gdy N wypowie liczbę, do jednego kółka musi wejść dokładnie taka ilość dzieci, jaką wypowiedział N. W kółku musi znaleźć się przynajmniej jedna noga dziecka.

Joga dla dzieci

Na szczególną uwagę chciałabym zwrócić na ogromne zalety jogi dla dzieci.

Joga dla dzieci to nie tylko ćwiczenie asan. Joga dla dzieci to poznawanie asan i ćwiczenia w trakcie opowieści i bajek jogowych. W trakcie ćwiczeń dzieci przenoszą się w świat bajki i odgrywają role zawartych w niej postaci.

Ćwiczenia te można wykonywać nie tylko w grupie przedszkolnej czy szkolnej. Można je wykonywać z dzieckiem w domu, a najlepiej razem z całą rodziną



Na stronie <https://wyd-klasa.pl> możecie nabyć gotowe scenariusze do przeprowadzenia zajęć jogowych. Nie potrzebujecie do tego żadnego doświadczenia w tym zakresie. Wszystko szczegółowo zostało opisane w scenariuszach.

