

Rewalidacja to długotrwała działalność terapeutyczno – wychowawcza polegająca na wielostronnej stymulacji, opiece, nauczaniu i wychowaniu jednostek o zaburzonej percepcji rzeczywistości czyli osób niepełnosprawnych intelektualnie, niewidomych, niesłyszących.

Zadaniem całego procesu rewalidacyjnego jest zapobieganie pogłębianiu się istniejących już zaburzeń, oraz powstawaniu nowych, dodatkowych.

Poniżej zamieszczone są propozycje ćwiczeń i zabaw stymulujących rozwój i podnoszących sprawność zaburzonych funkcji percepcyjno – motorycznych.

Percepcja wzrokowa

Percepcja wzrokowa to umiejętność spostrzegania barwy, kształtu, skupiania wzroku, wyodrębnianie elementów z tła. Jest zdolnością do rozpoznawania i rozróżniania bodźców wzrokowych oraz do ich interpretowania w odniesieniu do nabytych wcześniej doświadczeń. Zdolność postrzegania wzrokowego bierze udział prawie we wszystkich działaniach człowieka, dlatego też niezwykle istotne jest jej stymulowanie i wszystkich dzieci. Właściwy rozwój percepcji wzrokowej ma zasadnicze znaczenie w nauce czytania, pisania, rozwiązywania zadań arytmetycznych.

Ćwiczenia rozwijające percepcję wzrokową:

1. składanie pociętych obrazków, figur, pocztówek (od prostych dwuczęściowych do skomplikowanych puzzli) według wzoru i z pamięci;
2. dopasowywanie części obrazków do całości;
3. wskazywanie różnic między dwoma obrazkami;
4. wyszukiwanie szczegółów na obrazku, np. określonych figur geometrycznych;
5. uzupełnianie rysunku brakującymi elementami;
6. dobieranie par takich samych obrazków (popularne gry „Memo”);
7. odwzorowywanie kompozycji przy użyciu klocków, patyczków, wałeczków wykonanych z plasteliny według wzoru i z pamięci;
8. wyodrębnianie figur z tła – np. kół spośród wielu nakładających się na siebie;
9. wyszukiwanie elementów przedmiotu ukrytego pośród dużej ilości obrazków;
10. obliczanie figur ułożonych na różnej płaszczyźnie i nakładających się na siebie;
11. segregowanie obrazków według podanego kryterium, np. wielkość, kształt, temat, kolor, część mowy itp.;
12. zapamiętywanie przedmiotów, kształtów, wyrazów prezentowanych w określonej kolejności i odtwarzanie ich;
13. układanie historyjek obrazkowych i opisywanie ich zgodnie z kolejnością wydarzeń;
14. wyszukiwanie wyrazów ze wskazaną literą, sylabą;
15. domina obrazkowe, literowe, sylabowe, wyrazowe;
16. rysowanie z pamięci eksponowanych wzorów;
17. układanie figur, kształtów, szeregów według wzoru i z pamięci;
18. różnicowanie położenia figur/elementów w przestrzeni – wskazywanie, co jest blisko, a co daleko.

Motoryka duża

Motoryka to sprawność ruchowa każdego człowieka i zdolność do wykonywania wszelkiej aktywności, u której podłoża leży właśnie ruch. Mówiąc o motoryce dużej, mamy na myśli zręczność ruchową całego ciała.

Ćwiczenia wspomagające rozwój motoryki dużej:

1. chodzenie i bieganie po drodze równej i z przeszkodami (tory przeszkód);
2. podskoki obunóż i na jednej nodze, pojedyncze i w seriach;
3. czołganie się, chodzenie na czworakach (zabawy naśladowcze), przechodzenie przez obręcz; zabawy – zagadki pantomimiczne naśladujące codzienne czynności

lub zawody (np. jazda rowerem, samochodem, mycie się, „zgadnij, jaki to zawód” np. kierowca, malarz, fryzjer, informatyk itp.);

4. ćwiczenia równoważne – chodzenie po desce, ławeczce, narysowanej ścieżce;
5. ćwiczenie płynności ruchów: naśladowanie lotu ptaków, przechodzenie pomiędzy gałęziami drzew (ruchy rozgarniające ręk) itp.
6. podrzucanie, łapanie, odbijanie piłki, rzuty do celu, skoki z piłką trzymaną między kolanami, zabawy grupowe z piłką;
7. chodzenie na palcach, piętach, zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stopy;
8. rzucanie do celu przed siebie, za siebie (ręką lewą i prawą);
9. „waga” – podawanie piłki nad głową (ręce proste w łokciach);
10. podawanie piłki górną do partnera i odbieranie dołem lub podawanie prawą stroną, a odbieranie lewą;
11. skoki obunóż i na jednej nodze, przeskakiwanie przez przeszkody (obunóż), skoki na skakance;
12. przepychanie przedmiotów;
13. ciągnięcie liny;
14. krążenie ramion (wyprostowanych – oddzielnie, razem, naprzemiennie) przed sobą i z boku;
15. chodzenie tyłem;
16. bieg do celu z wykonywaniem różnych czynności;
17. bieganie w miejscu z jednoczesnym podnoszeniem wysoko kolan, uderzaniem się o pośladki, ruchami rąk itp.;
18. ruchy naprzemiennie – dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.

Grafomotoryka

Zadaniem ćwiczeń grafomotorycznych jest pomoc dziecku w osiągnięciu gotowości do nauki pisania poprzez stymulację wielozmysłową. Służą one także korygowaniu nieprawidłowej techniki rysowania.

Przykładowe ćwiczenia grafomotoryczne:

1. rysowanie patykiem na piasku;
2. mazanie po papierze zmoczonej w farbie palcem;
3. odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stopy;
4. obrysowywanie dłoni i stóp;
5. rysowanie wg szablonu;
6. rysowanie według poleceń: w górę, w dół, na środku, itp.;
7. rysowanie znaków graficznych po zakropkowanych wzorach;
8. dopełnianie rysunku figur geometrycznych – dorysowywanie brakującej części, np.: niepełnego kwadratu;
9. rysowanie szlaczków i kształtów literopodobnych na gładkiej kartce, a następnie w liniaturze zeszytu;
10. wypełnianie obrazków, szablonów przez łączenie punktów, zamalowywanie oznaczonych pól, zakreskowywanie, wyklejanie, itp.;
11. rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony;
12. kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej);
13. ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach;
14. zamalowywanie obrazków;
15. kalkowanie;
16. łączenie kropek;
17. rysowanie po śladzie;
18. kończenie szlaczków;
19. odwzorowywanie rysunków zgodnie ze wzorem;

20. utrwalenie poprawnego odtwarzania liter pod względem graficznym;
21. lepienie liter z plasteliny, modelowanie z drutu, wycinanie z papieru;
22. rysowanie liter na tackach z piaskiem;
23. układanie wyciętej litery w różnych pozycjach;
24. wyszukiwanie w tekście liter;
25. segregowanie obrazków z daną literą;
26. łączenie litery z wyrazem;
27. kojarzenie kształtu litery z nazwą obrazka;

KOORDYNACJA WZROKOWO – RUCHOWA

Koordinacja wzrokowo-ruchowa jest zdolnością do zharmonizowania ruchów gałek ocznych z ruchami całego ciała lub jego części. Nie jest ona jednak umiejętnością wrodzoną. Można ją rozwijać i doskonalić przez określone ćwiczenia. Najbardziej wskazane są ćwiczenia naturalnie stymulujące rozwój dziecka, czyli wszelkiego rodzaju działania dorosłych mające na celu zachęcenie dziecka do podejmowania różnych wyzwań, do tworzenia, odkrywania, eksperymentowania.

Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową:

1. zabawy z piłką, balonem, woreczkiem... – podrzucanie, łapanie, toczenie;
 2. rzuty do celu (piłeczek, kulek papierowych itp.);
 3. ubieranie się, rozbieranie, układanie ubrań, przenoszenie ich;
 4. naśladowanie ruchów innych osób, ich mimiki, czynności precyzyjnych (zabawa w „lustro”);
 5. ćwiczenia równoważne, zabawy bieżne, skoczne, z woreczkami, piłkami, obręczami;
 6. rozpoznawanie przedmiotów przy pomocy zmysłu dotyku;
 7. dopasowywanie elementów o tych samych kształtach;
 8. kreślenie linii, łuków, kół, szlaczków – w powietrzu, na papierze, tablicy, w piasku, na dywanie, po gęstej warstwie kleju (kredką, ołówkiem, kredą, palcem, pędzlem, pisakami, piórkami, kłębkami waty, patyczkiem, dłonią);
 9. zamalowywanie dużych powierzchni – pędzlem, dłonią, gąbką;
 10. malowanie form kolistych – ćwiczenie precyzji ruchu (zawsze zaczynając od góry, w lewą stronę – tj. pisanie litery "o");
 11. kreślenie linii pionowych, ukośnych, poziomych (zawsze z góry na dół i z zachowaniem kierunku od lewej do prawej);
 12. jednoczesne malowanie obydwoma rękami na dużych powierzchniach – np. kartonach przypiętych do tablicy (odwzorowywanie kształtów, linii, figur)
 13. obrysowywanie szablonów, wycinanie ich, kopiowanie, zamalowywanie;
 14. kopiowanie przez kalkę;
 15. malowanie wewnątrz konturu różnej wielkości;
 16. rysowanie po śladzie, łączenie kropek;
 17. kolorowanie obrazków o różnym poziomie trudności;
 18. zagadki rysunkowe;
 19. labirynty, „plątaninki”;
 20. lepienie z masy solnej, plasteliny, modeliny, gliny, zagniatanie ciasta, formowanie na blaszce;
 21. wydzieranki (różnej wielkości – od konkretnych kształtów, do małych skrawków lub pasków papieru), wycinanki, naklejanki, collage;
 1. zabawy konstrukcyjne;
 2. majsterkowanie;
1. układanie kompozycji wg wzoru, nakładanie na wzór, mozaiki, loteryjki;

2. nawlekanie koralików, tworzenie kompozycji przestrzennych z różnego rodzaju materiałów: koralików, klocków, tasiemek, patyczków, wełny itp.;
3. gry zręcznościowe;
4. wskazywanie figur demonstrowanych przez drugą osobę;
5. odtwarzanie wzorów z pamięci (z różnego rodzaju materiałów – klocków, patyczków, ilustracji, stempli);
6. układanie rozciętych ilustracji (pocztówek, zdjęć, liter, cyfr) wg wzoru i z pamięci;
7. własne kompozycje z różnego rodzaju materiałów (przyrodniczych, papierowych, drewnianych).

Wybrane ćwiczenia pozwalające rozwijać pamięć wzrokową:

1. Pokazywanie dziecku obrazka przez ok 30 sekund, by zapamiętało jak najwięcej szczegółów, schowanie go i zadawanie pytań do niego (sprawdzające ilość zapamiętanych rzeczy)
2. Różnego rodzaju gry „memo”
3. Przedstawienie dziecku dwóch prawie identycznych rysunków, w których dziecko ma odnaleźć różnice i zaznaczyć bądź dorysować je
4. „Puzzle” – dziecko przygląda się rysunkowi, który następnie rozcina się na kilka części, miesza je, a dziecko układa go według tego, co zapamiętało.