

Ćwiczenia wzrokowe dla przedszkolaków

1. Przeszukiwanie wzrokowe – szukanie konkretnego obiektu na rozbudowanych obrazkach. Zaczynamy od obrazków, gdzie jest np. 5 elementów i stopniowo dajemy coraz bardziej rozbudowane obrazki.
2. Przenoszenie spojrzenia z bliży do dali – można dowolnie dostosowywać do zainteresowań dziecka. Przykład: zabawa w zakupy, gdzie dziecko ma na kartce narysowane obrazki przedmiotów/zdjęcia przedmiotów, a następnie ma znaleźć te obiekty porozkładane w pomieszczeniu i zanieść w wyznaczone miejsce.
3. Dostrzeganie relacji przestrzennych – układanie zabawek jak na zdjęciu (rodzic może zrobić zdjęcie na tablecie) np. miś siedzi na krzeselku, miś siedzi pod krzeselkiem, miś siedzi obok krzeselka. Pierwszy etap to odwzorowanie relacji przestrzennych, kolejny etap to nauka nazwania relacji przestrzennych werbalnie (nad, obok, w, na, pod itd.).
4. Spostrzeganie głębi – różnego rodzaju tory przeszkód, gdzie dziecko musi ocenić odległość np. przejść nad czymś.
5. Rozpoznawanie kolorów – zaczynając od 2 kolorów poprzez dodawanie kolejnych. Na początku tylko dobieranie do siebie takich samych, a następnie ćwiczenie nazywania tych kolorów. Dzieci, które nie rozpoznają kolorów mogą ćwiczyć dobieranie obiektów ze względu na odcień (jasny, ciemny). Zaczynamy wtedy od dwóch kolorów (np. biały-czarny; czerwony-żółty), a następnie dodajemy kolejne.
6. Ćwiczenia grafomotoryczne – polecane książki: „Program Frostig” M. Frostig i D. Horne oraz „Percepcja Wzrokowa” Agnieszka Bala.
7. Ćwiczenia mięśni okoruchowych – zabawa w malowanie ściany. Dziecko wyobraża sobie że jego oczy to pędzel i ma za zadanie pomalować nimi ścianę (wykonywanie odpowiednich ruchów samymi oczami). Wykonywane ruchy: 1. poziome 2. pionowe 3. po skosie. Bardzo ważne jest, aby dziecko w tym czasie nie poruszało głową. Można dziecku położyć woreczek na głowie i podczas „malowania” ściany ma go nie upuścić.

