

## Ćwiczenia percepcji wzrokowej

Umiejętnością, która niezbędna jest w trakcie nauki czytania i pisania, jest prawidłowy, kontrolowany i płynny ruch gałek ocznych. Wzrok jest zmysłem, który można ćwiczyć, rozwijać, wspomagać również za pomocą prostych ćwiczeń. Możemy je wykonywać wszędzie, w pokoju, w kuchni podczas codziennych obowiązków. Zajmują dosłownie chwilę, dziecko świetnie się bawi, a przy okazji ćwiczy percepcję wzrokową. A co najważniejsze percepcję wzrokową możemy stymulować już od najmłodszych lat.

Dzieci o obniżonym poziomie percepcji wzrokowej mają zasadnicze trudności:

- ze zróżnicowaniem kształtów, stąd ich problemy z nauką pisania
- błędy w pisaniu są również konsekwencją słabej pamięci wzrokowej.
- mylenie podobnych kształtów, a także niemożność wyodrębnienia poszczególnego kształtu z pozostałych powoduje występowanie trudności w czytaniu
- wyodrębnienie pojedynczych liter z pozostałych jest szczególnie trudne przy odczytywaniu pisma „pisanego”, gdzie elementy łączą się ze sobą i izolowanie danych kształtów wymaga sprawnego przebiegu analizy i syntezy wzrokowej.

### **Zadanie 1. Wodzenie wzrokiem za przedmiotem**

Zabawa „złap kropkę”- ćwiczymy koncentrację uwagi, umiejętność wodzenia i śledzenia wzrokiem oraz fiksacji na przedmiocie.

Potrzebne będą jedna lub dwie latarki z czerwonym światłem laserowym.

- Świeć latarką na ścianę i poproś dziecko, aby wzrokiem odnalazło czerwony punkt. Kiedy dziecko go odnajdzie, zgaś latarkę, a następnie poświeć w innym miejscu.
- Jeżeli masz dwie latarki, to możesz pobawić się z dzieckiem w „berka na ścianie”. Włącz latarkę i „wędruj” czerwonym punktem. Zadaniem dziecka będzie świecić i „doganiać” uciekającą kropkę.

### **Zadanie 2. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia uwagi i pamięci.**

Potrzebne są kości do gry od 5 do 9 sztuk.

Połóż kości na stole lub rzuć na małej ograniczonej powierzchni. Spójrz na nie przez 5 sek. (w trakcie ćwiczeń można ten czas skracać). Zamknij oczy (odwróć wzrok) i powtórz z pamięci liczby. Zacznij ćwiczenie od 3 kości. Stopniowo zwiększaj ich ilość.

### **Zadanie 3. Zabawa „co się zmieniło”- ćwiczymy pamięć wzrokową, spostrzegawczość i koncentrację uwagi.**

- Poproś dziecko, aby zamknęło oczy. Zamień miejscami kilka przedmiotów na półce, na stole lub schowaj coś charakterystycznego. Kiedy dziecko otworzy oczy, poproś, by powiedziało, co się w jego otoczeniu zmieniło, lub poproś, aby naprawiło zmiany.

- Można też ułożyć na stole kilka przedmiotów obok siebie i poprosić dziecko, aby zapamiętało układ przedmiotów. Kiedy dziecko zamknie oczy, zmień kolejność ułożenia przedmiotów. Kiedy dziecko otworzy oczy, poproś, aby ułożyło przedmioty tak jak były. Można też schować jeden lub dwa przedmioty i zapytać: „czego tu brakuje?”.