

Motoryka mała- jak wspierać rozwój dziecka



- Rozwój małej motoryki zawiera się w całościowym rozwoju psychomotorycznym dziecka. Określenie to odnosi się głównie do czynności związanych z użyciem dłoni oraz palców, a także koordynacji tych czynności za pomocą wzroku. W trakcie rozwoju dziecka funkcja ta ewoluuje, osiągając coraz większy poziom sprawności. Ruchy dłoni i palców dziecka stają się coraz bardziej precyzyjne, dzięki czemu może ono wykonywać złożone i skomplikowane czynności. Początkowo dzieci manipulują przedmiotami, by następnie nabywać umiejętność posługiwania się nimi.
- Dziecko rozwija motorykę małą podczas działania. Jej poziom nie jest uwarunkowany jedynie wrodzonymi predyspozycjami, ale zależy również od rodzaju, częstotliwości i systematyczności wykonywanych ćwiczeń.
- Podstawowymi umiejętnościami rozwijanymi podczas doskonalenia motoryki małej są: kontrolowane ruchy rąk i palców, chwytanie przedmiotów jedną ręką bez pomocy, manipulowanie nimi w celu wykonania zadania, skoordynowane używanie obydwu rąk.
- Każda czynność wykonana przy pomocy palców i dłoni ćwiczy i doskonali sferę rozwoju motorycznego. Dlatego dzieci, którym umożliwia się jak najwcześniej samodzielne zdobywanie doświadczeń poprzez wykonywanie codziennych czynności osiągają wyższy stopień sprawności motorycznej, stają się bardziej samodzielne, a co za tym idzie bardziej pewne siebie i ufne we własne siły. Dlatego dużą rolę w tym procesie odgrywa postawa dorosłych, którzy niejednokrotnie spieszą z pomocą dziecku, wyręczając je i pozbawiając możliwości naturalnego treningu.

Rozwój sprawności manualnej u przedszkolaka

Okres przedszkolny między 3. a 6. rokiem życia to czas, w którym dziecko nabywa większej sprawności motorycznej dzięki rozwojowi fizycznemu i poznawczemu. Polepsza się jego koordynacja wzrokowo-ruchowa, płynność ruchów, doskonali się umiejętność utrzymywania równowagi, a także planowania i kontrolowania wykonywanych czynności.

Dziecko trzyletnie

Trzylatek jest samodzielny w wykonywaniu takich czynności, jak podwijanie rękawów czy zakładanie kapci i butów. Podejmuje samodzielne próby zapinania kurtki i wiązania szalika, ale często wymaga jeszcze pomocy. Rozwija umiejętność wycinania i rysowania, choć efekty klejenia czy lepienia z plasteliny bywają nieprecyzyjne. Potrafi samodzielnie jeść łyżką i widelcem, pić z kubka, a także odkręcić tubkę z bańkami mydlanymi, nie wylewając na siebie płynu.

Dziecko czteroletnie

Czterolatek zazwyczaj samodzielnie radzi sobie w łazience, otwiera sam drzwi, nawet z użyciem klucza, oraz potrafi rozpiąć i zapiąć guziki lub suwak, samodzielnie zakłada większość elementów garderoby: kurtkę, bluzkę, koszulkę, majtki i skarpetki. Stosuje chwyt pisarski przy rysowaniu i potrafi ulepić z plasteliny walec, kulę, miskę i płaskie koło, wycina nożyczkami po linii prostej i ukośnej, sprawnie posługuje się sztuczcami, np. potrafi pokroić widelcem miękkie potrawy.

Dziecko pięcioletnie

Pięciolatek potrafi już swobodnie korzystać z noża i widelca. Jest też w stanie, po zapoznaniu się ze wzorem, ulepić z plasteliny sześciąt lub prostopadłościąt. Sześciolatek natomiast majsterkuje, kreśli litery, wycina dowolne kształty i poprawnie trzyma przy pisaniu i rysowaniu długopis oraz ołówek.

Jak ćwiczyć z dzieckiem motorykę małą?

Poniżej przedstawimy przykłady aktywności dla maluchów i przedszkolaków pomagające im w rozwijaniu motoryki małej, która jest niezwykle ważna w opanowaniu m.in. umiejętności pisania i rysowania.

Rozwój **motoryki małej** wpływa również na wiele codziennych czynności,

takich jak: czesanie się, przebieranie, jedzenie czy samodzielne przygotowywanie posiłków.

Sprawność manualna wpływa też na rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny. Od stopnia zręczności małego człowieka, zależy m.in. jego poczucie sprawczości i samodzielności.

30 aktywności i zabaw rozwijających motorykę małą

Zabawy dla maluchów

- 1.** budowanie wież, pociągów lub węży z klocków
- 2.** odkręcanie i zakręcanie zakrętek od butelek, słoików czy kremów
- 3.** wkładanie małych elementów do pudełka
- 4.** zabawa sorterem i drewnianymi układankami
- 5.** przesypywanie łyżką sypkich materiałów, takich jak soczewica czy kasza, z miski do miski
- 6.** swobodne rysunki na papierze, zarówno w płaszczyźnie pionowej (na papierze przyklejonym do ściany) lub w poziomej (na kartce położonej na podłodze lub stoliku)
- 7.** wrzucanie monet do skarbonki
- 8.** nakładanie kółek na patyk
- 9.** zapinanie i rozpinanie suwaka błyskawicznego przyklejonego np. do tablicy manipulacyjnej
- 10.** chwytanie szczypcami miękkich kuleczek i przekładanie ich do pojemnika
- 11.** wkładanie surowego makaronu spaghetti lub wykałaczek w dziurki durszlaka
- 12.** malowanie rękami, palcami, pędzelkami, gąbkami, patyczkami, wałkami

i innymi dostępnymi narzędziami

13. stawianie pieczętek

14. układanie puzzli, na początku najlepiej prostych 2- lub 3-elementowych

Zabawy dla przedszkolaków

15. samodzielne ubieranie się i zdejmowanie garderoby

16. zmiatanie, odkurzanie, wkładanie prania do pralki

17. czesanie lalek, kucyków i rodzeństwa

18. robienie kanapek: smarowanie chleba masłem lub pastami warzywnymi, wyjmowanie plasterków wędliny i sera i układanie ich na kanapce

19. nawlekanie koralików, guzików lub makaronu na sznurek

20. malowanie kredkami, pastelami, flamastrami, mazakami, farbami, kredą czy węglem



- 21.** lepienie z plasteliny, ciastoliny, modeliny, kaszoliny, piankoliny oraz masy solnej prostych postaci, np. bałwana czy żaby
- 22.** lepienie ciasteczek z płatków owsianych albo pierogów z ciasta
- 23.** rozpoznawanie przedmiotów bez patrzenia na nie
- 24.** zabawy z papierem: wydzieranie kawałków papieru lub składanie kartki w najróżniejsze kształty (proste origami)
- 25.** zabawy pinezkami (wbijanie ich w tablicę korkową), spinaczami (spinanie kilku kartek), dziurkaczem (robienie dziurek w określonych miejscach, np. tak aby wpiąć kartki do segregatora)
- 26.** układanie puzzli przedstawiających obrazek



27. rysowanie po śladzie



28. kreślenie podstawowych figur geometrycznych na papierze, takich jak koło, kwadrat czy trójkąt

29. dorysowywanie drugiej połowy obrazka lub brakujących elementów obrazka (np. ogona, oka, ucha)

30. kolorowanie według ustalonych zasad i zamalowywanie płaszczyzn

I jeszcze kilka kreatywnych pomysłów:

Wałkowanie gumową piłką

Do tego ćwiczenia trzeba zaopatrzyć się w prosty i tani sprzęt, jakim jest gumowa piłka. Może być gładka lub z kolcami, lekka lub ciężka, mała lub większa (mniej więcej o średnicy 6–30 cm). Im więcej różnych piłek, tym więcej stymulacji dla dziecka. Dziecko kładzie się na brzuchu, na twardym, zabezpieczonym podłożu – może to być dywan lub karimata.

Umawiamy się, że piłka to wałek do ciasta, a rączka dziecka – ciasto do rozwałkowania. Naszym celem jest rozwałkowanie ciasteczkowego ludzika. Rodzic przemieszcza gumową piłkę (z bezpiecznym dociskiem) po całej kończynie górnej dziecka – masuje łopatkę, bark, ramię, przedramię, dłoń i paluszki dziecka, ucząc go jednocześnie nazywania tych części ciała.

Ćwiczenie musi być wykonywane zarówno na prawej i lewej kończynie górnej, a także kontynuowane w leżeniu na plecach. Dla nieco starszych dzieci – gdy uda się już opanować poszczególne części ciała, dziecko zamyka oczy i musi odgadnąć, jaka część ręki jest teraz masowana.

Przeciąganie liny

Zorganizujmy małe zawody. Kawalek sznurka kładziemy na podłogę – będzie rozgraniczał pole obu zawodników. Potrzebna jest jeszcze lina do przeciągania. Każdy zawodnik chwyta oburącz za swój koniec liny i ile sił stara się przeciągnąć przeciwnika na swoje pole. Koniecznie należy wcześniej zadbać o bezpieczeństwo, aby w razie upadku dziecko nie się uderzyło, np. o mebel. Te same zawody możemy również urządzić z utrudnieniem – obaj zawodnicy chwytają linę między kciuk i palec wskazujący i nie pozwalają jej się pozbawić przeciwnikowi. Chwyty można modyfikować, przeciwstawiając kciukowi każdy kolejny palec. Jest to świetne ćwiczenie wzmacniające siłę i precyzję chwytu pęsetowego.

Zabawy z kartkami papieru

Do wykonania zadania potrzebujemy papierowych kartek – mogą być z gazety, z bloku rysunkowego czy technicznego, gładkie lub o pofałdowanej fakturze. Im więcej różnorodnych materiałów, tym lepiej. Najpierw bawimy się w formowanie papierowych śnieżek. Może być to zabawa na czas – kto zrobi ich więcej w ciągu minuty. Pamiętajmy, że im bardziej sztywny papier, tym więcej siły trzeba użyć do uformowania kulek.

Gdy te są już gotowe i mamy do dyspozycji trochę wolnej przestrzeni, zrobmy bitwę na śnieżki, atakując pole przeciwnika śnieżkami leżącymi na naszej stronie. Kto na swoim polu po czasie, np. dwóch minut, będzie miał mniej śnieżek, ten wygrywa. Po bitwie czas na odpoczynek – wszystkie kulki rozwijamy, a papier prasujemy płaską dłońią dociśniętą do kartki. Zostając w tematyce zimowej, starajmy się podrzeć kartki na drobniutkie elementy – niech powstanie śnieżny puch.

Zabawa masą solną

Samodzielne stworzenie ciastoliny z pewnością przyniesie dzieciom wiele frajdy. Wystarczy połączyć szklanekę mąki, szklanekę soli i pół szklanki wody. Składniki dokładnie mieszamy. Zagniecione ciasto możemy podzielić i poszczególne części zabarwić różnymi barwnikami spożywczymi. Z masy solnej ulepić można wszystko, co tylko przyjdzie do głowy, zaczynając od prostych figur, po zwierzęta czy świąteczne dekoracje. Aby jeszcze bardziej uatrakcyjnić zabawę, na koniec zajmijmy się zdobieniem naszych dzieł cekinami, koralikami czy brokatem.

Teatryki paluszkowe

W sklepach dostępne są rozmaite pacynki do nakładania na całą rękę bądź na poszczególne palce. Zabawa w teatryk nie tylko świetnie wpłynie na koordynację ruchową poszczególnych palców, ale również rozwinie kreatywność dziecka. Jeśli nie mamy gotowych pacynek możemy namalować na paluszkach buźki, nadać im imiona, nawinąć na palec jakiś rekwizyt. Gdy skończą nam się pomysły na scenariusz zabawy, poszukajmy w internecie tzw. paluszkowych wierszyków. Odgrywając scenki, starajmy się wykonywać ruchy izolowane – tylko tego paluszkowego aktora, który właśnie występuje.

Dobra zabawa to podstawa!

Wykonywanie niektórych aktywności lub czynności samoobsługowych może wydawać się dziecku nużące, warto więc urozmaicać materiały do zabawy, tak aby były związane z ulubioną przez dziecko tematyką. To pozwala małymi krokami pokonywać opór i lęk przed nową zabawą. Jeśli mały człowiek nie chce wykonywać jakiejś czynności, warto zaangażować go w inny, aktywny sposób, tak by zabawa była atrakcyjna i dostarczała radości zarówno dziecku, jak i rodzicowi.

Udanej zabawy!

Autorki:

Monika Biaduń , Anna Kordzińska-Grabowska

Bibliografia:

Cieszyńska J., Korendo M., Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulacja rozwoju dziecka od noworodka do 6. roku życia, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2012.

Sobkowiak M., Jak wspierać rozwój przedszkolaka?, Samo Sedno, Warszawa 2019.