

Rozwijamy małą motorykę u dzieci

Lila Olszewska – pedagog specjalny

CO TO JEST MAŁA MOTORYKA?

Motoryka mała to ruchy palców i dłoni. Szersza definicja (M. Bogdanowicz i A. Adryjanek) określa motorykę małą jako „sprawność ruchową rąk w zakresie szybkości ruchów i ich precyzji oraz czynności manualnych niezbędnych podczas samoobsługi, rysowania i pisania”.

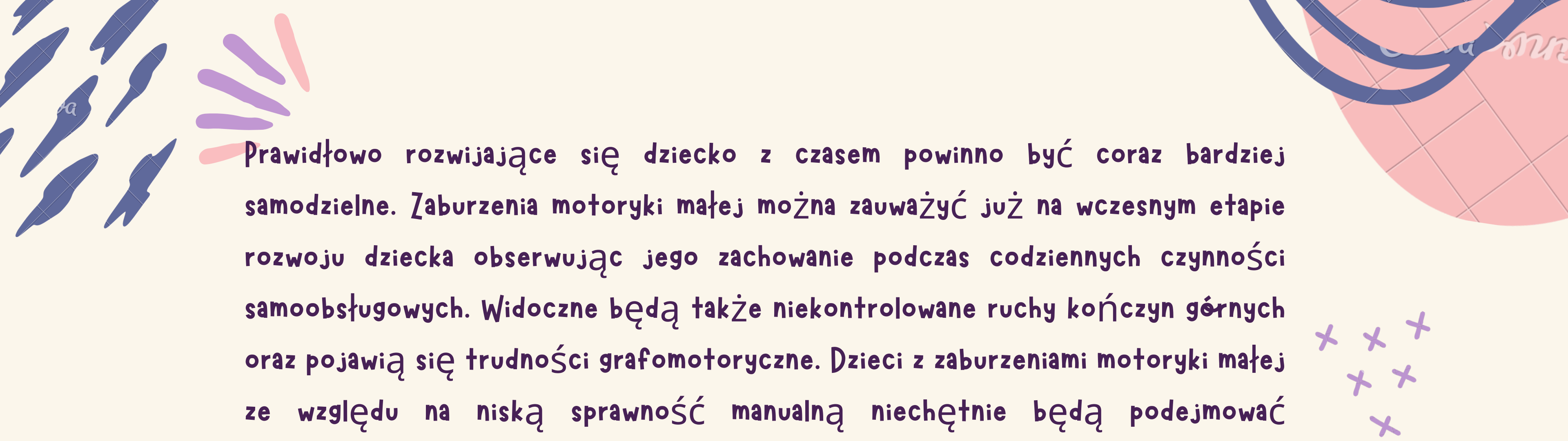


Motoryka mała jest niezbędna przy wykonywaniu czynności takich jak m.in.:

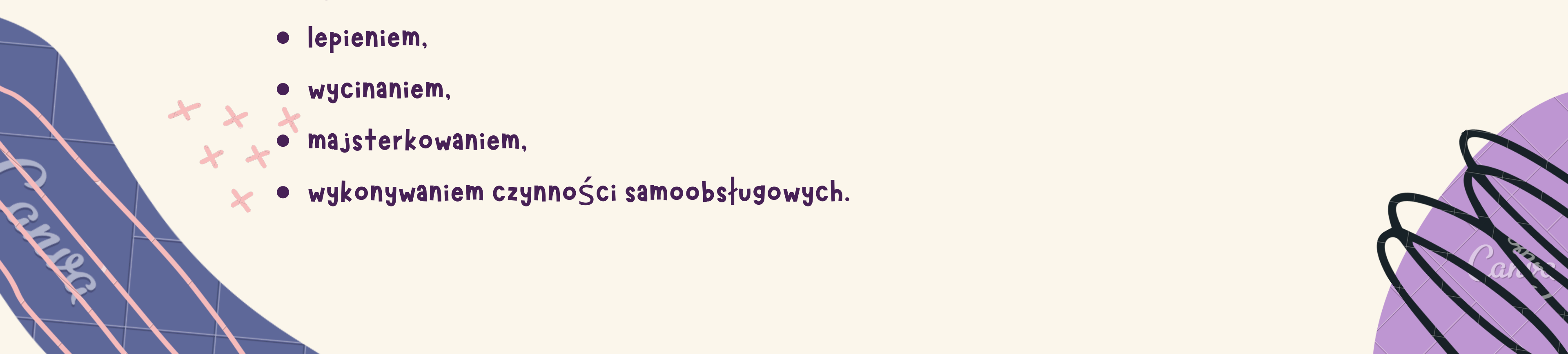
- **pisanie,**
- **malowanie,**
- **rysowanie,**
- **lepienie z plasteliny lub mas plastycznych,**
- **chwytywanie przedmiotów,**
- **układanie klocków,**
- **wycinanie nożyczkami,**
- **wiązanie butów,**
- **zapinanie guzików,**
- **zapinanie zamków.**

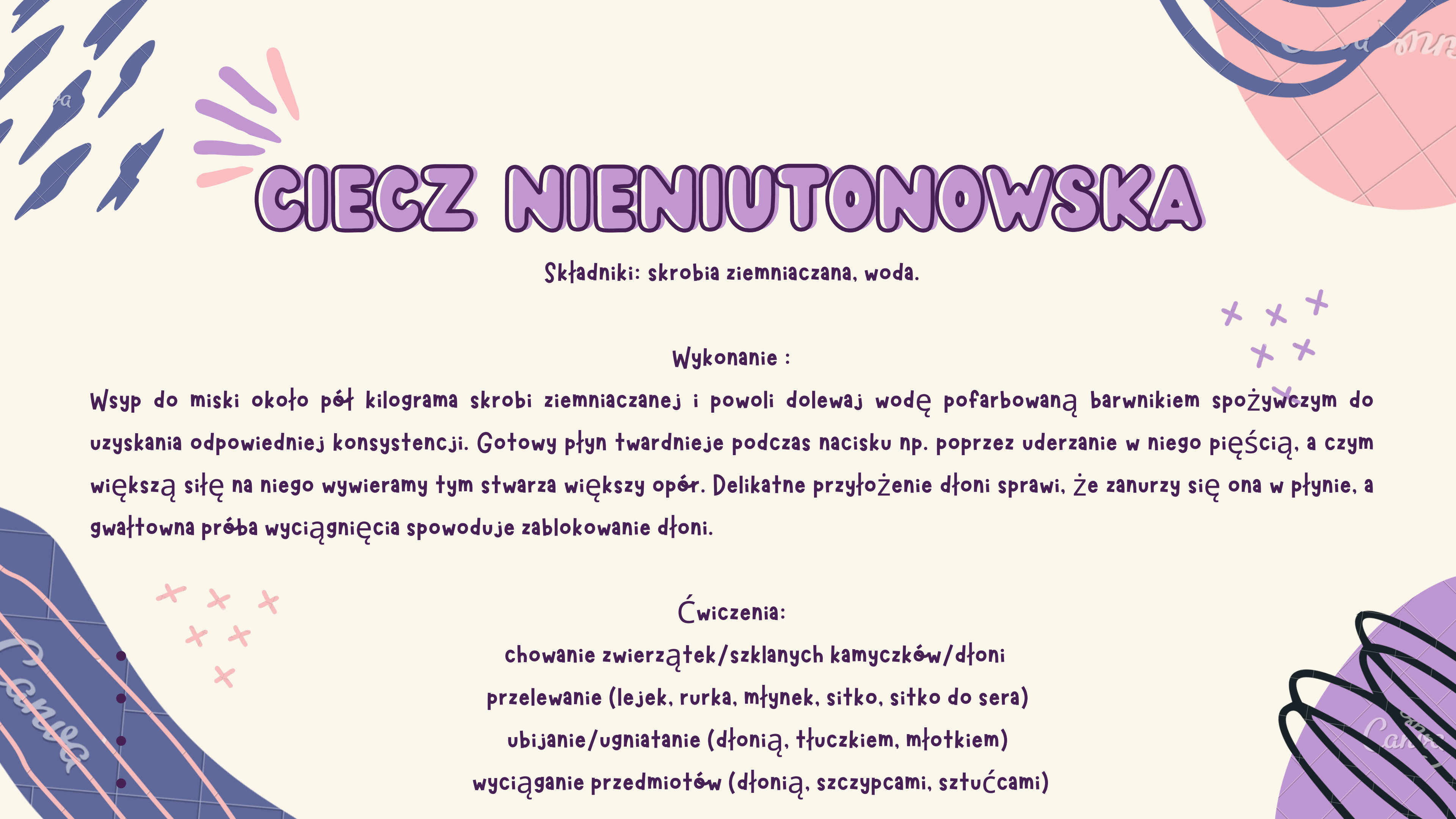
OD CZEGO ZALEŻY ROZWÓJ MOTORYKI MAŁEJ?

Rozwój motoryki małej zależy od stopnia ukształtowania ogólnej aktywności ruchowej, czyli motoryki dużej. Motoryka duża związana jest z ruchami całego ciała lub znacznej jego części (ręce i nogi), co wymaga mniejszej precyzji ruchów, niż w motoryce małej, w której niezbędna jest zręczność ułatwiająca wykonywanie starannych ruchów palców i dłoni. Istotne jest zatem, aby najpierw rozwijać ogólną sprawność ruchową, a dopiero kolejno przechodzić do rozwoju motoryki małej. Dziecko, które jest nieporadne ruchowo (np. nie potrafi zachować równowagi, złapać piłki) nie będzie w stanie estetycznie rysować czy ładnie pisać. Terapia ręki dla dzieci mających trudności m.in. z pisaniem polega właśnie na początkowym wzmocnieniu mięśni całego ciała (szczególnie rąk, przedramienia i obręczy barkowej), natomiast ćwiczenia usprawniające dłonie i palce są elementem końcowym treningu. Pamiętajmy, że rozwój dziecka przebiega całościowo, a więc zarówno ćwiczenia motoryki dużej, jak i motoryki małej mają ogromne znaczenie dla rozwoju i sprawności dziecka.



Prawidłowo rozwijające się dziecko z czasem powinno być coraz bardziej samodzielne. Zaburzenia motoryki małej można zauważyć już na wczesnym etapie rozwoju dziecka obserwując jego zachowanie podczas codziennych czynności samoobsługowych. Widoczne będą także niekontrolowane ruchy kończyn górnych oraz pojawią się trudności grafomotoryczne. Dzieci z zaburzeniami motoryki małej ze względu na niską sprawność manualną niechętnie będą podejmować aktywności związane z:

- 
- rysowaniem,
 - lepieniem,
 - wycinaniem,
 - majsterkowaniem,
 - wykonywaniem czynności samoobsługowych.



GIECZ NIENIUTONOWSKA

Składniki: skrobia ziemniaczana, woda.

Wykonanie :

Wsyp do miski około pół kilograma skrobi ziemniaczanej i powoli dolewaj wodę pofarbowaną barwnikiem spożywczym do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Gotowy płyn twardnieje podczas nacisku np. poprzez uderzanie w niego pięścią, a czym większą siłę na niego wywieramy tym stwarza większy opór. Delikatne przyłożenie dłoni sprawi, że zanurzy się ona w płynie, a gwałtowna próba wyciągnięcia spowoduje zablokowanie dłoni.

Ćwiczenia:

- chowanie zwierzątek/szklanych kamyczków/dłoni
- przelewanie (lejek, rurka, młynek, sitko, sitko do sera)
- ubijanie/ugniatanie (dłonią, tłuczkiem, młotkiem)
- wyciąganie przedmiotów (dłonią, szczypcami, sztućcami)



MAKARONOWE KORALE

Potrzebne rzeczy:

- makaron penne surowy,
- sznurówka.

Celem Ćwiczenia jest staranne nawlekanie makaronu na sznurówkę – nie liczy się czas wykonania Ćwiczenia lecz jego precyzja.

PRANIE

Potrzebne rzeczy:

- klamerki

Naszykuj klamerki do przypinania bielizny i miskę. Zapnij wszystkie klamerki na brzegu miski.

Możesz również poprzyczepiać klamerki do swojego ubrania.

GNIOTKA

Potrzebne rzeczy:

- balon,
- mąka,
- sznurek.

<https://youtu.be/2Asv1QetBms>

KOLOROWY RYŻ

Potrzebne rzeczy:

- ryż,
- barwnik
- ciepła woda.

Do litrowego słoika wsyp ryż (do 3/4 jego wysokości). Szklankę wody zafarbuj barwnikiem spożywczym i wlej do słoika. Dokładnie zakręć i mocno zamieszaj. Pofarbowany ryż wysyp na tacę wyłożoną papierowymi ręcznikami. Co jakiś czas przemieszaj ryż. Użyj do wybranej zabawy.



ĆWICZENIA

Ćwiczenia:

- do dużego pojemnika wsyp wcześniej pokolorowany ryż,
- przesypywanie ryżu (lejki, miski, rurki),
- zabawa w "kuchnię",
- chowanie i szukanie przedmiotów,
- masaż ryżem deszczyk ryżowy