

„Sprawne ciało- sprawna ręka”

„Dłoń jest dla umysłu narzędziem”

D. Berthet

Wiek przedszkolny jest najważniejszym okresem w rozwoju fizycznym dziecka. Obserwujemy wówczas znaczny wzrost sprawności ruchowej dzieci. Ruch jest naturalną potrzebą wieku dziecięcego. Nie należy, więc go tłumić, lecz dążyć, by dzieci jak najwięcej czasu spędzały w ruchu. Rozwój fizyczny polega na osiągnięciu kontroli nad ruchami ciała poprzez skoordynowanie czynności ośrodków nerwowych, nerwów i mięśni.

Rozwój fizyczny dziecka przedszkolnego przebiega nieharmonijnie. Mięśnie dziecka są delikatne, luźno przyłączone do kości. Dlatego też dzieci szybciej się męczą niż dorośli. Męczy je siedzenie w jednej pozycji oraz brak możliwości ruchu. Zdrowe, prawidłowo rozwijające się dziecko wykazuje budzącą podziw ruchliwość. Szybko i dużo biega, skacze, schyla się, kuca. Można zauważyć, że przeplata ono ruch, choćby na krótko, momentami spoczynku, które przynoszą odprężenie i wypoczynek konieczny dla organizmu zmęczonego ruchem.

Sprawność ruchowa wzrasta u dziecka z wiekiem:

- 3 latek jest zręczny, chodzi prosto pewnym krokiem, potrafi stać chwilę na jednej nodze, chodzi i skacze w takt muzyki, wchodzi i schodzi po schodach, rozpina guziki, itp.
- 4 latek jest bardzo żywy i ruchliwy, chętnie wykonuje czynności wymagające zachowania równowagi, rzuca piłką wykonując ruch całym ciałem, podskakuje w rytm muzyki,
- 5 latek jest zaradny, umie sprawnie posługiwać się rękoma (rysować, zapinać guziki, sznurować buty, chwyta już piłkę dłońmi, . Niezręczne dotąd ruchy, dzięki ćwiczeniom stają się bardziej harmonijne, rytmiczne i skoordynowane,
- 6 latek charakteryzuje się dużą zręcznością i ruchliwością. Potrafi także odbić piłkę o ziemię i schwytać ją, skakać w dal, jeździć na rowerze, zwieszać się i przekręcać na drążku. Pojawia się tu umiejętność utrzymywania równowagi w różnych pozycjach, czego przykładem jest bieg połączony z rzucaniem piłki w określonym kierunku, sprawne chwytywanie z podskokiem, chodzenie po równoważni.

Ogólną sprawność fizyczną i zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem określamy mianem motoryki.

Rozwój motoryki jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, a także ogólnego funkcjonowania dziecka. Jeśli przebiega bez zakłóceń jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Motoryka nie jest dana nam z urodzeniem. Należy ją wykształcić i usprawniać poprzez nieustanny, swobodny ruch oraz działania sterowane, dzięki którym poprawia się ogólna sprawność ciała.

Wyróżniamy dwa rodzaje motoryki:

- **MOTORYKA DUŻA:** bieganie, skakanie, pokonywanie przeszkód, gra w klasy, gra w piłkę, zabawy równoważne, w których ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa, związane z rzutem, celowaniem,
- **MOTORYKA MAŁA:** rysowanie, lepienie z plasteliny, chwytywanie przedmiotów, zawiązywanie butów, zapinanie guzików, pisanie- rozwój manualny, rozwój chwytu.

Aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że priorytetem jest stymulowanie ogólnej sprawności ruchowej, aby później przejść do usprawniania motoryki małej. Nie możemy zatem wymagać od dziecka, które nie potrafi przejść po wąskiej kładce lub złapać piłki, aby zgrabnym ruchem narysowało szlaczek lub napisało swoje imię.

Mówiąc o motoryce nie sposób ominąć terminu „grafomotoryka”, czyli najprościej mówiąc umiejętności rysowania i pisania. Umiejętności grafomotoryczne stanowią wykładnię dojrzałości poznawczej oraz poziomu rozwoju mechanizmów motorycznych. Sprawność grafomotoryczna zdobywana jest w długotrwałym procesie. Twórczo rozpoczyna się około trzeciego roku życia, a kończy około 12 roku życia.

Do trzeciego roku życia dziecko znajduje się w okresie tzw. „bazgrot”, tzn. na kartce nie zauważamy jeszcze nic konkretnego. Trzylatek rysuje zamknięty schemat na kształt koła, krzyżuje linie. W wieku czterech lat rysuje kwadrat, nie potrafi jednak jeszcze zaplanować rysunku. Starsze dzieci odwzorowują przedmioty i litery, rysują na określony temat. Należy pamiętać, że każde dziecko rozwija się w swoim własnym tempie, więc rozbieżności w poziomie wykonania tego samego zadania mogą się różnić.

Rozwijanie motoryki małej, czyli sprawności ruchowej dłoni należy rozpocząć od najwcześniejszych lat życia dziecka, ponieważ jest to istotny czynnik przygotowania do nauki pisania. Bodźców do tego rozwoju powinno dostarczać naturalne środowisko domowe i przedszkolne.

Znakomitym sposobem rozbudzania świadomości ręki są **zabawy paluszkowe**, które zwiększają wrażliwość dłoni dziecka.

Ciekawą formą zabawy może być wszelkiego rodzaju **przesypywanie i przelewanie**. Zanurzanie dłoni w misce pełnej kaszy, grochu, fasoli czy ciepłego kisielu lub budyniu pozwala na pełną stymulację czucia powierzchniowego ręki. Dodatkowo przelewanie substancji uczy adekwatnej koordynacji wzrokowo-ruchowej, wzmagając precyzję i siłę ręki. Zwiększając stopień trudności zachęmy dziecko do **wydzierania** oraz **wyklejania**, ucząc posługiwania się **nożyczkami**, wycinania, robienia kulek z krepiny i przyklejania ich we właściwym miejscu do kartki.

Innym sposobem może być **zawiazywanie** sznureczków, **zapinanie** guzików oraz suwaków czy **nawlekanie**, co z całą pewnością zaprocentuje w obszarze dziecięcej samodzielności. Możemy również dodatkowo zorganizować zabawy ćwiczące precyzyjny chwyt – na przykład – zapinanie spinaczy do bielizny na sznurek.

Małą motorykę znakomicie rozwijają również **instrumenty**. Gra na bębenku, cymbałkach, tamburynie uczy koordynacji obu rąk, zwiększa ich wrażliwość, przygotowuje do ruchów wymagających coraz większej precyzji.

Pamiętajmy, że mały ruch zawsze wywodzi się od dużego – mała motoryka rozwinię się pewniej, jeśli rozpoczniemy naukę od uruchomienia całego ciała.

Naukę rysowania i przygotowania do pisania należy zacząć od prawidłowego trzymania ołówka, kredki oraz wypracowania u dziecka umiejętności regulowania napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować. Od początku należy wyrabiać u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony – „wskazujemy mu drogę”.

Wymienione wyżej ćwiczenia są tylko małym przykładem tego, w jaki sposób można wspomóc dziecko w osiągnięciu prawidłowego rozwoju umiejętności grafomotorycznych.

Poniżej podaję literaturę zawierającą propozycje ciekawych ćwiczeń i zabaw rozwijających sprawność grafomotoryczną dzieci:

- „Rysowane wierszyki” Ewa Małgorzata Skorek

- „Ćwiczenia grafomotoryczne” Ewa Gawęł
- „Dyktanda graficzne” Zofia Handzel

Bibliografia:

- Bogdanowicz M. *Przygotowanie do nauki pisania. Ćwiczenia grafomotoryczne według H. Tymichowej*, Gdańsk 2003.
- Żaba-Żabińska W. *Ćwiczenia grafomotoryczne*, MAC Edukacja, Kielce 2008

Wybrane przykłady ćwiczeń doskonalących sprawności grafomotoryczne:

- konstruowanie i budowanie z klocków, z patyczków, z drucików,
- układanie puzzli,
- majsterkowanie (przybijanie, sklejanie, zszywanie),
- nawlekanie koralików - usprawnianie ruchu pęsetkowego,
- wciskanie przedmiotów w otwórki,
- gra w bierki, pchełki, ringo, w kręgle, dwa ognie, koszykówkę, badmintona, piłkę nożną,
- składanie papieru techniką origami, wydzieranie z papieru,
- wycinanie nożyczkami
- stemplowanie,
- lepienie zwierząt, ludzików, wałeczków, kulek, liter, cyfr - z plasteliny, gliny, modeliny, ciasta, śniegu, mokrego piasku,
- malowanie farbami na powierzchniach o różnej wielkości - palcami i pędzlem,
- kalkowanie rysunków - do tego ćwiczenia potrzebna jest folia lub kalka techniczna ,
- rysowanie kredkami, ołówkiem, kredą, węglem rysunkowym, patykiem na piasku, na dużym papierze, na tablicy: lasek, ślimaków, kół, płotków, fal, kresek, pętelek, ósemek,
- kolorowanie obrazków - zamalowywanie w określony sposób (kreski poziome, pionowe, okrężne)
- form graficznych ograniczonych konturami, których nie wolno przekraczać, obrysowywanie przedmiotów np. własnej dłoni, stopy,
- rysowanie z użyciem szablonów np. figur geometrycznych, odwzorowywanie rysunków
- przerysowywanie przedmiotów zgodnie ze schematem lub wzorem, rysowanie po śladach
- rysowanie szlaczków lub kontynuowanie rozpoczętych linii,
- ćwiczenia w liniaturze, dyktanda graficzne,
- rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów np. drzewo, dom, serce,
- zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów,
- czynności i ich odgadywanie, pływanie „na sucho” - wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu różnymi stylami,
- krążenie ramionami (do przodu i do tyłu)
- mocne zaciskanie i rozluźnianie dłoni - wzmacnia chwyt, poprawia napięcie mięśniowe
- robienie kul z makulatury, rzucanie kulami do celu, ściskanie w dłoni kulek z gazet, piłeczek różnej wielkości i twardości, przedmiotów o różnej fakturze i twardości,
- nawijanie włóczki, sznurka na kłębki,
- przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliźnianych raz jedną raz drugą ręką,
- „prowadzenie” koralu po labiryncie z drutu,
- szycie w kartonie, po śladzie, przewlekanie sznurowadeł
- naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, odtwarzanie rytmu deszczu,
- pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków,
- chodzenie po narysowanej linii,
- ruchy naprzemienne np. dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,

-,dyktanda” ruchowe np. chodzenie z zamkniętymi oczami zgodnie z poleceniami prowadzącego,

- pokonywanie toru przeszkód, jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach itp.
- nazywanie części ciała, orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą itp.,
- orientacja w przestrzeni: idź 2 kroki do przodu, do tyłu, na lewo, w prawo.

Opracowała
Małgorzata Podgórska