

ROZWÓJ MAŁEJ MOTORYKI

Rozwój ruchowy (motoryczny) zasadniczo dzielimy na:

- **motorykę dużą** – czyli pracę dużych grup mięśni (chodzenie, bieganie, skakanie, wymachy rękoma, rzucanie, kopanie, itp.)
- **motorykę małą** – manualną, czyli pracę dłoni, palców (pisanie, wycinanie, rysowanie, klejenie, wydzieranie, zakręcanie, itp.)

Rozwój ruchowy zawsze przebiega od dużej motoryki do małej motoryki – czyli dziecko najpierw opanowuje duże ruchy, aby potem móc pracować dłońmi, palcami.

Na szczęście dzieci czują potrzebę ćwiczeń nawet bez niczyjej zachęty. Widoczne jest to zwłaszcza w okresie przedszkolnym, kiedy dzieci są bardzo ruchliwe, żywe, hałaśliwe. To najbardziej intensywny pod względem rozwoju ruchowego okres w życiu dziecka, „nazywany głodem ruchu”. Czas, który dziecko powinno spędzać na zabawach i doświadczeniach ruchowych. To etap, w którym dziecko nie tylko rozwija się ruchowo i sensorycznie, lecz także uczy się czerpać radość z ruchu, sportu i zdrowego trybu życia.

GRAFOMOTORYKA to umiejętność rysowania i pisania. Do 3 roku życia dziecko znajduje się w okresie tzw. bazgrot, kiedy na kartce nie zauważymy jeszcze nic konkretnego. W drugim roku życia dziecko stawia kropki stukając kredką w kartkę i wykonuje nieregularne ruchy koliste, dopiero później rysuje linie poziome i pionowe. W wieku 3 lat rysuje zamknięty schemat na kształt koła, krzyżuje linie. W wieku 4 lat rysuje kwadrat, nie potrafi jednak jeszcze zaplanować rysunku. Natomiast starsze dzieci odwzorowują przedmioty i litery, rysują na określony temat, co nie oznacza, że tej umiejętności nie mogą posiadać już 4 latki.

Podstawowymi umiejętnościami rozwijanymi w trakcie doskonalenia motoryki małej są:

- kontrolowane i precyzyjne ruchy rąk i palców
- chwytywanie przedmiotów
- świadome manipulowanie przedmiotem
- rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej.

W okresie przedszkolnym, czyli w wieku od trzech do sześciu lat, dziecko wiele się uczy. Gdy rozpoczyna naukę w przedszkolu, potrafi już zdejmować ubranka, próbuje też samodzielnie się ubierać, wkłada czapkę, buciki na rzepy, skarpetki, spodnie na gumce. Wzrastają jego umiejętności twórcze: maluje farbami, lepi z plasteliny (wałek, placek), konstruuje używając różnych materiałów. Rysuje uproszczoną postać ludzką, próbuje odwzorowywać trójkąt, kwadrat, przecinające się linie. Dziecko cztero-, pięcioletnie potrafi posługiwać się nożyczkami. Młodsze tnie po linii prostej, starsze radzi sobie z falistą i łamaną. W tym okresie zaczyna się nauka pisania: czterolatki zaczynają kreślić znaki literopodobne, pięcioletki podejmują próby odwzorowania liter drukowanych. Rysunek postaci jest coraz bogatszy w szczegóły. Tuż przed pójściem do szkoły przedszkolak powinien prawidłowo trzymać ołówek, rysować proste figury geometryczne, na zadany temat,

po śladzie i łączyć z sobą kropki, kreślić elementy literopodobne w szerokiej liniaturze. Powinien też mieć opanowane czynności samoobsługowe, w tym wiązanie butów.

Co powinno zaniepokoić w rozwoju małej motoryki u przedszkolaka?

U przedszkolaka na obniżoną sprawność w zakresie motoryki małej może wskazywać niechęć do rysowania i malowania, zbyt duży lub zbyt słaby nacisk na kredkę, nieprawidłowy uścisk podczas trzymania przedmiotów, trudności w opanowaniu czynności samoobsługowych, słaba koordynacja obu rąk podczas zabaw manualnych, niechęć do dotykania różnych faktur lub opór przed zanurzaniem rąk w wodzie, piasku, ryżu itp.

Jak pomóc?

W przypadku zaburzenia rozwoju motoryki małej konieczne są oddziaływania korekcyjne, które stymulują rozwój i korygują zaburzenia. Od rozwoju motoryki małej zależy jest pomyślny rozwój umiejętności samoobsługi, rysowania, pisanie i artykulacji.

Przykłady ćwiczeń usprawniających motorykę małą u dzieci w wieku przedszkolnym:

- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem
- zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania
- obrysowywanie szablonów
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł
- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny
- zbieranie drobnych elementów: guziki, ziarenka (palcami: kciukiem i wskazującym)
- cięcie po narysowanych liniach: prostych, falistych
- wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu
- wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole,
- zabawa, idzie kominiarz po drabinie, naśladowanie gry na pianinie,
- odtwarzanie rytmu padającego deszczu
- zabawy z masami plastycznymi (ciastolina, masa solna, plastelina, modelina, masa papierowa)
- stemplowanie i kolorowanie
- wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier
- rysowanie w liniach wzorów literopodobnych i szlaczków
- strząsanie wody z palców
- zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
- darcie gazet, papieru
- zabawy pacynką
- otwieranie i zamykanie różnych pudełek, butelek

- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze
- zabawy guziczkami
- wyszywanki dla dzieci
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego.
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania zamykania
- faliste ruchy ramion – zabawa w przylot i odlot bocianów
- ściskanie piłeczek
- zwijanie palcami chusteczek, apaszek
- rysowanie patykiem po ziemi
- gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy
- rzucanie woreczków lub piłeczek – kto dalej
- toczenie piłki do dołka
- „rysowanie” palcami w powietrzu określonego przedmiot
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- układanie z patyczków, np. płotów
- ugniatanie plasteliny na „placki” i wypełnianie nimi wskazanych powierzchni
- ustawianie z klocków wieży, budowanie domów, mostów.

Opracowała:
Ewa Kapera