

## „Mała motoryka – duże wyzwanie”

Rozwój fizyczny dziecka to proces skomplikowany i wieloetapowy. Nowe umiejętności ruchowe przyswajane są przez dziecko w odpowiednim dla niego momencie. Poznawanie świata i przetwarzanie odbieranych z zewnątrz bodźców jest ważne w ukształtowaniu młodego organizmu i nadaniu mu odpowiedniej sprawności. Warto, więc obserwować, czy integracja sensoryczna przebiega prawidłowo. Z rozwojem fizycznym nierozdzielnie łączy się pojęcie motoryki, czyli ogólnej sprawności fizycznej. Motoryką małą określa się ruchy palców i dłoni. Są to ruchy angażujące niewielką część ciała, jednakże wymagające koncentracji uwagi oraz skupienia na wykonywanej czynności. Przykładami czynności wymagających dobrze ukształtowanej motoryki małej są: malowanie, pisanie, lepienie z plasteliny, zawiązywanie butów, zapinanie guzików. Mała motoryka to podstawa dla ogólnej zręczności, dlatego warto wykonywać szereg ćwiczeń usprawniających mięśnie palców i dłoni.

### Prawidłowe i nieprawidłowe chwytły ołówka lub długopisu

#### Chwyty prawidłowe



1. Ołówek znajduje się pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, który przytrzymuje ołówek na właściwym miejscu.



2. Chwyt taki sam jak na obrazku nr 1, tyle że palce są bliżej początku ołówka.



3. Chwyt taki sam jak na obrazku nr 1, tyle że ołówek ustawiony jest prostopadłe do stołu.

#### Chwyty nieprawidłowe



4. Kciuk i palec wskazujący trzymają ołówek, gdzie palec wskazujący zachodzi na kciuk.



5. Ołówek trzymany jest przez koniuszki palców: wskazującego i środkowego z jednej strony oraz kciuka z drugiej strony.



6. Palec wskazujący i środkowy otacza ołówek z jednej strony powodując nacisk na palec serdeczny.



7. Ołówek trzymany jest między palcem wskazującym i środkowym, naciskając ołówkiem na kciuk.



8. Koniuszki palców: wskazującego, środkowego i serdecznego trzymają ołówek z jednej strony, kciuk znajduje się po przeciwległej stronie.



9. Kciuk znajduje się po jednej stronie, palec wskazujący i środkowy po drugiej, wszystkie palce kładą nacisk na ołówek.



10. Palec wskazujący i kciuk trzymają ołówek dociskając go do palca środkowego.

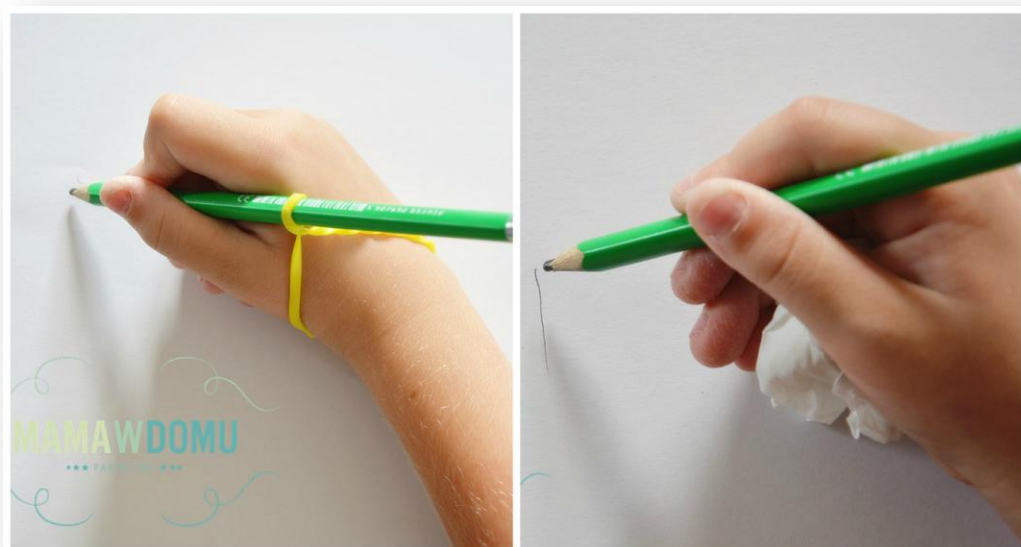


11. Kciuk trzyma ołówek wzdłuż pierwszych stawów pozostałych palców.



12. Ołówek trzymany w pięści z kciukiem ustawionym przeciwnie.

Zanim przejdziemy do przykładu ćwiczeń warto wspomnieć o nakładkach korygujących, które są przeznaczone zarówno dla dzieci prawo – i leworęcznych. Pozwalają one na redukcję napięcia mięśni palców podczas pisania i wyrabiają prawidłowy nawyk trzymania długopisu, ołówka, czy kredki. Rynek sprzedaży proponuje różnego rodzaju nakładki, a oferta z nimi związana jest naprawdę bogata.



Jednym z fajnych i dostępnym dla każdego sposobów jest założenie gumki recepturki na rękę, ale tak aby nie uciskała, tylko delikatnie przytrzymywała narzędzie piszące w odpowiednim miejscu.

### ***Przykładowe ćwiczenia:***

- 1) **Lepienie** – współcześnie producenci polecają serie różnych mas plastycznych, ale takie masy są również łatwe do wykonania w domu z produktów dostępnych w kuchni (przepisy na różne masy plastyczne udostępniemy Państwu jutro w osobnym artykule).

2) **Segregowanie** – to doskonałe ćwiczenie na rozwijanie umiejętności matematycznych, bo pozwala na wyodrębnianie zbiorów, ale też na dostrzeganie części wspólnych, klasyfikowanie i dokonywanie analizy wzrokowej. Przygotowując taki zestaw warto wykorzystać do przenoszenia elementów takie narzędzia jak: szczypcy, zaparzaczy do herbaty, czy klamerki do bielizny.



3) **Przenoszenie przedmiotów** – ta zabawa łączy się z poprzednią, ale do ćwiczeń ręki można wykorzystać np. łyżeczki do przenoszenia materiałów sypkich, czy pipety do przenoszenia materiałów mokrych.



4) **Nawlekanie** – czynność ta wymaga chwycenia w palce koralika i sznurka oraz umiejętność prze-  
wleczenia. Możemy do tego użyć koralików, guzików, makaronów, pociętych ruloników. W ten  
sposób dziecko może też odtwarzać wzór.



**BUTTON STACKING**  
fine motor practice  
fine motor practice  
**BUTTON STACKING**



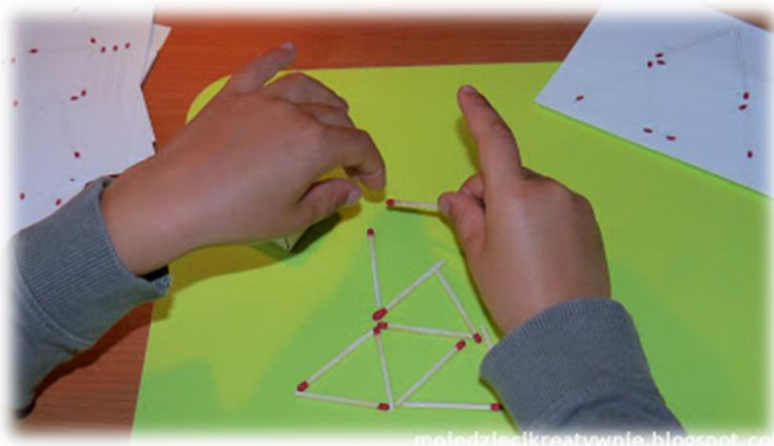
5) **Szycie i wyszywanie** – najprostsze ćwiczenie to przewlekanie sznurków przez dziurki. Dzieci starsze mogą wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia z użyciem igły.



- 6) **Kalkowanie** – wystarczy do rysunku o wyraźnych konturach przyłożyć kalkę, papier śniadaniowy lub pergamin, aby przekopować to, co znajduje się pod spodem.



7) **Układanie** – dziecko może samo projektować wzór (np. różnego rodzaju mozaiki) ale też naśladować go - odtwarzać z przygotowanego szablonu. Doskonali wówczas koordynację wzrokowo-ruchową i ćwiczy spostrzegawczość.



**Życzę udanej zabawy 😊**

*Patrycja Chmielewska*

Materiały pochodzą z:

- 1) [www.babyboom.pl](http://www.babyboom.pl)
- 2) [www.mojdziecikreatywnie.pl](http://www.mojdziecikreatywnie.pl)
- 3) pinterest