

Przykładowe ćwiczenia doskonalące motorykę małą i dużą dla dzieci od 3 do 7 roku życia.

(FODROWSKA Ewelina, pedagog)

Prezentowane poniżej ćwiczenia z zakresu motoryki (małej i dużej) mają na celu doskonalenie poszczególnych czynności ruchowych u dzieci, nabywanie przez nie zręczności, wyrabianie szybkości, zwinności i wytrzymałości.

Bardzo ważne są zabawy w parach, co pozwala na rozwijanie inwencji twórczej u dzieci, daje możliwość samo wyrażenia najpierw siebie, potem sprawdzenia własnych możliwości i porównania ich z możliwościami innych dzieci.

Ważne jest, aby po intensywnych ćwiczeniach gimnastycznych i ruchowych znalazło się miejsce na rozluźnienie mięśni, relaksację organizmu, uspokojenie i wyciszenie nagromadzonych emocji. Np. chwila spokojnej muzyki, kilka wdechów i wydechów. Należy zaznaczyć, że zaburzenia motoryki małej i dużej często występują u dzieci dyslektycznych często w połączeniu z zaburzeniami innych funkcji m.in.:

- * percepcji wzrokowej,
- * percepcji słuchowej,
- * funkcji językowych,
- * integracji w/w procesów,
- * pamięci słuchowej, wzrokowej, ruchowej,
- * lateralizacji,
- * orientacji w schemacie ciała, kierunkach i przestrzeni

Sprawność motoryczna to umiejętności wymagające bardzo precyzyjnej koordynacji (np. posługiwanie się sztucami, jazda na rowerze, gra w piłkę). Nie kształtują się one w wyniku samego procesu dojrzewania, lecz muszą zostać wyuczone.

Najważniejsze wskazania w przypadku niezręczności ruchowej:

- * zachęcanie dzieci do brania udziału w zabawach ruchowych;
- * umożliwienie uprawiania sportów.

Dlatego tak istotne są wszelkiego rodzaju ćwiczenia motoryki dużej i małej? Dzięki nim dziecko staje się sprawniejsze manualnie, ruchowo, a tym samym nie odczuwa lub odczuwa znacznie mniejsze zmęczenie podczas pisania. Pismo jest czytelniejsze i estetyczniejsze. Warto podkreślić, że zabawy z dzieckiem nie powinny trwać dłużej niż 15-30 minut oraz, że powinny mieć charakter zabawy, mile i wspólnie spędzonego czasu, nie zaś przymusu czy kary.

Przykładowe ćwiczenia motoryki małej:

- * swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami,
- * nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory,
- * wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny,
- * zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem dziecko stoi (nie siedzi) przy stoliku odpowiedniej do jego wzrostu wysokości, zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania,
- * kalkowanie obrazków, obrysowywanie szablonów,
- * wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole, zabawa, idzie kominiarz po drabinie, naśladowanie gry na pianinie, odtwarzanie rytmu padającego deszczu,
- * modelowanie z plasteliny, modeliny, masy papierowej najpierw kuleczek, wałeczków; później form bardziej złożonych - zwierząt, postaci ludzkich, liter,
- * stemplowanie i kolorowanie,
- * wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier
- * rysowanie w liniach wzorów literopodobnych i szlaczków,
- * zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę,
- * przyszywanie guzików, szycie prostymi ściegami,
- * krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców,
- * ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykania, ściskanie piłeczek, zwijanie palcami chusteczek, apaszek,
- * rysowanie patykiem po ziemi,
- * faliste ruchy ramion - zabawa w przylot i odlot bocianów.

Cele ćwiczeń motoryki małej:

- doskonalenie umiejętności napinania mięśni i rozluźniania napięcia mięśniowego, stworzenie okazji do kontrolowania napięcia oraz opanowania procesów pobudzania i hamowania;
- doskonalenie płynności i swobody ruchów nadgarstka, przedramienia i ramienia; tworzenie nawyku rysowania i malowania form kulistych w kierunku przeciwnym do ruchów wskazówek zegara – w lewą stronę;
- tworzenie nawyku rozpoczynania ruchu od prawej do lewej strony podczas układania, rysowania, malowania.

Propozycje aktywności rozwijających motorykę małą i stymulujących zmysł dotyku.

1. Chwywanie oburącz - turlanie piłki do dziecka podczas zajęć na podłodze, ale także przy stoliku. Chwywanie balonika umieszczonego na sznurku.

2. Chwywanie przedmiotów całą dłonią – stwórzmy ciekawą bazę do manipulacji, składającą się z różnych pojemników (np.: plastikowe pojemniki po jogurtach), kubeczków jednorazowych, słoiczków. Wypełnijmy je różnymi materiałami naturalnymi. Dajmy dziecku szansę odczuć własną siłę podczas podnoszenia np. butelek z wodą. Dostępne kubki przedszkolne stanowią tylko jedną z możliwych form. Siła chwytu w przypadku każdego z tych pojemników musi być inna. Można także chwytać rakiety lub pałeczki piankowe, a także sznurki różnej długości, do których przywiązane są przedmioty i ciągnąć je za sobą. Warto zaopatrzyć się także w różne zabawki drewniane do pchania i ciągnięcia za sobą. Różnicowanie wymaga doświadczania i eksperymentowania, do którego zachęcam przy wykorzystaniu różnego rodzaju mas plastycznych, które omówione zostały poniżej.

3. Bezpośrednio z tym punktem wiąże się **odkręcanie i zakręcanie słoików** (np. nakrętek od pasty), otwieranie i zamykanie pojemników oraz pudełek. Najłatwiej osiągnąć ten cel w zabawie, gdy dziecko ma własną motywację, by dostać się do ukrytych skarbów. Można także nalać wodę do kubka i przelewać ją z mniejszego do większego.

4. Wzmacnianie nadgarstka możemy osiągnąć poprzez **chwywanie i manipulowanie kolorowymi chustkami i szarfami**, np. poprzez zataczanie kółek w powietrzu, malowanie „leniwej ósemki” Dennisona, fal czy zwijanie chusteczki w ślimaka. Z kolei do ćwiczeń rozmachowych na dużym formacie możemy zaliczyć zamalowywanie dużej kartki grubym pędzlem i stopniowe zmniejszanie rozmiarów (pędzla i kartki). Warto także stwarzać okazje do malowania na stojąco bez ograniczania ruchów rąk, malowania kredą na tablicy oraz na chodniku itp. Szczególnie atrakcyjne są malowanki – niespodzianki, wdrażające do malowania od lewej do prawej strony kartki. Przygotowany wcześniej przez nauczyciela wzór wykonany świecą dajemy do zamalowania farbą rozcieńczoną wodą. Niesamowita jest przyjemność

obserwowania zaskoczenia na twarzy dziecka. Bardzo często dziecko samo pragnie stworzyć niewidzialny rysunek, dlatego przygotujmy świecę. Dziecko, bawiąc się nową techniką rysowania, jednocześnie ćwiczy nacisk, bowiem świeca wymaga dużej siły nacisku na kartkę.

5. Różnicowanie konsystencji – możemy wykorzystać przy tym zadaniu udział dzieci podczas przygotowywania masy solnej. Rozpoczynamy od stymulacji sypką mąką, następnie wlewamy sporo wody, tak by dziecko pobawiło się w kleistej konsystencji. Dosypując więcej mąki zmieniać się będzie konsystencja, a użycie oleju zapewni dodatkowe wrażenia dotykowe. Zabawę masą solną można wzbogacić, umieszczając w niej nasiona fasoli, grochu, przypraw i barwników do ciast. Dodatkową korzyścią może być ćwiczenie chwytu trzech palców ręki piszącej (kciuk, wskazujący, środkowy) podczas „oczyszczania” ciasta. Można zachęcić do przygotowania medali w postaci ciasta i stworzenia kompozycji z wykorzystaniem różnych materiałów naturalnych.

6. Ciekawą konsystencję mają także farby zaprojektowane do stymulacji. Interesującą zabawę stworzymy dziecku, proponując mu **tworzenie „obrazów” z wykorzystaniem metody malowania palcami po dużych płaszczyznach**. Jeśli do farb dołączymy ziarenka piasku, to zapewnimy dzieciom dodatkową stymulację czuciową.

7. Ćwiczenie precyzji ruchów, przy udziale wzroku – bardzo prostym ćwiczeniem jest rozciąganie plasteliny na kartce. Dziecko musi włożyć odpowiedni nacisk i wykonać ruch w dowolnym kierunku. Inną atrakcyjną zabawą będzie pozostawianie śladu palca na talerzykach wysypanych piaskiem lub solą bądź przenoszenie na łyżeczkach czy nabieranie na łyżkę różnych materiałów.

8. Dzieci młodsze czerpią ogromną przyjemność z zostawiania po sobie śladu za pomocą kredek, ale potrzebują także opanowania umiejętności zatrzymania procesu twórczego. Doskonalenie procesów „hamowania” można osiągnąć z wykorzystaniem zabaw z reagowaniem na sygnały umowne, np. stop, pauza w muzyce. Malując warto stosować kształty kuliste, gdyż w ten sposób kształtujemy nawyk kierunku w lewą stronę, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

9. Łączenie elementów – zachęcam do wykorzystania w tym ćwiczeniu małych stempli, np. gwiazdek. Zadaniem dziecka będzie połączenie elementów w pary, w trójki lub w czwórki linią prostą. Można zachęcić dziecko do łączenia punktów, tak by powstała sieć pająka. Dla starszych dzieci dużą atrakcyjną są zabawy w łączenie ponumerowanych punktów i sprawdzanie, co powstało. Ciekawym urozmaiceniem może być także rysowanie falistych linii i nakładanie na nie sznureczka (można wykorzystać wełnę), odtwarzając ten kształt z dodatkowym utrwaleniem przez przypięcie pinezkami. Można także rysować kreski krótkie

pionowe i poziome, długie linie – od lewej do prawej i z góry na dół oraz faliste kształty, ukośne lub kropkowanie.

10. Zabawy paluszkowe – polegają na wyodrębnianiu poszczególnych palców, dotykaniu kciukiem do kciuka i tworzeniu koszyka ze splecionych dłoni.

11. Różnicowanie napięcia mięśniowego – zabawy masami plastycznymi: modelina, glina, masa papierowa, plastelina, masa solna; papieroplastyka. Ćwiczenie polega na formowaniu wałków i toczeniu kulek. Można np. zwiąć wałeczki w ślimaka, odtwarzać wałeczkiem narysowanego kształtu falującego, a także ciąć plastikowym nożykiem wałeczki na kawałki. Warto również zastosować terapię ręki z wykorzystaniem zwykłych dziurkaczy oraz z wzorami atrakcyjnymi dla dzieci.

12. Ćwiczenie chwytu pęsetkowego – gra na flecie, zabawy na niby z kredką, zastępującą flet. Malowanie kłębkami waty, zdejmowanie klamerek i przypinanie prac na sznurku (np. przy organizacji). Warto zaopatrzyć się w folię bąbelkową zabezpieczającą przedmioty – dziecko ćwiczy chwyt pęsetkowy i ma jednocześnie wiele radości, kiedy kolejne bąbelki pękają pod naciskiem palców. Atrakcyjne dla dzieci jest także tworzenie kompozycji z gotowych naklejek, a także wypychanie drobnych elementów, darcie papieru na paski, na małe kawałki, składanie kartki i stosowanie techniki origami.

13. Wycinanie nożyczkami jest umiejętnością złożoną – warto na samym początku opanować umiejętność trzymania kciuka do góry w postaci zabawy „jest ok”. Wcześniej należy wyjaśnić znaczenie tego gestu, a następnie pilnować, by dziecko trzymało nożyczki kciukiem do góry. Wiele nawyków powstaje na samym początku działania, a potem trudno je zmienić. Zabawy z przypinaniem klamerek do ubrań pozwolą dziecku utrwalić ruch między palcem wskazującym a kciukiem i zachęci do wykorzystania siły poprzez np. wycinanie pasków papieru, krepiny, sznurka czy wełny. Zachęcam szczególnie do tworzenia kolaży z wykorzystaniem kolorowych gazet, ale także katalogów (np. przysyłanych przez firmy produkujące zabawki dydaktyczne dla dzieci).

14. Ćwiczenie pamięci ruchu – niezwykle istotne jest przygotowanie dziecka do zapamiętywania:

- ❖ naśladowanie prostych ruchów np.: dłoni. Zabawa typu: „Zrób tak jak ja”, (można klasnąć w dłonie, pogłaskać policzek, podrapać się w czoło itp.);
- ❖ naśladowanie sekwencji ruchów, np.: Ty stuknij, ja klasnę w dłonie. Ty ustaw klocek, ja postawię klocek. Następnie można dzieciom zaproponować zabawę w parach;
- ❖ pogrubianie narysowanych przez nauczyciela prostych linii, kształtów;

- ❖ naprzemienne rysowanie prostych znaków graficznych (np.: Ja kreskę – ty kółko, ja na czerwono – ty na zielono). W przypadku dzieci starszych rysowanie kwadratów i prostokątów (np. ja poziomo – ty pionowo, ja długa kreska – ty krótka kreska);
- ❖ samodzielne tworzenie sekwencji ruchów – rytmy;
- ❖ rysowanie według instrukcji (można wykorzystać np. Rysowane wierszyki).
Naśladownictwo prostych schematów, np.: jak narysować krokodyła, schemat postaci.

15. Ćwiczenie wyobrażania sobie ruchu – zabawa w slalom z wykorzystaniem np. kręgli, a następnie przeniesienie ruchu na kartkę – rysowanie szlaczków falistych, zapamiętywanie sekwencji ruchów – rytmy.

16. Malowanie i rysowanie – domalowywanie brakujących elementów pozwala dziecku osiągnąć łatwy sukces i rozwija wyobraźnię przedmiotów. Zamalowywanie prostych rysunków konturowych pastelami suchymi, olejnymi lub flamastrami – pozwala z kolei eksperymentować z siłą nacisku na kartkę.

17. Rozpoznawanie dotykiem podstawowych przedmiotów – zabawa „Zaczarowany worek” wymaga kilku etapów wprowadzania, czyli zastosowania zasady stopniowania trudności. Należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu dziecka, ze względu na to, że trudności związane ze zgadywaniem przez dziecko, co to za przedmiot mogą spowodować jego niechęć do podejmowania podobnych prób w przyszłości. Sukces zaś utwierdzi je w przekonaniu, że zabawa jest atrakcyjna. Zwiększy się prawdopodobieństwo dużej motywacji przy kolejnych próbach.

- ✓ Poznanie przedmiotu różnymi zmysłami (atrakcyjne jest wykorzystanie np. owoców), pomoc w posługiwaniu się określeniami w odpowiedzi na pytanie: Jakie to jest? (ukierunkowywanie wrażeń). Zachęcam do wykorzystania wielu zmysłów: upuszczenie i słuchanie dźwięku, potrząsanie, wąchanie, smakowanie językiem, dotykanie policzka, by sprawdzić temperaturę, wielkość (np. czy mieści się w dłoni), gładkość lub chropowatość, wyczuwanie wagi, miękkość – twardość.
- ✓ Porównywanie dwóch poznanych wcześniej polisensorycznie przedmiotów.
- ✓ Bezpośrednio z tym punktem możemy połączyć różnicowanie termicznych.
- ✓ Ciekawe wrażenia dotykowe otrzymamy wsypując lekko rozmrożony groszek do plastikowej butelki i lekko uprażoną kaszę. Produkty te mogą zostać potem bezpośrednio spożytkowane do przygotowywania obiadu.

18. Zabawy konstrukcyjne, manipulowanie przedmiotami przy udziale wzroku

- Układanie szeregu z klocków, budowanie murów, piętrzenie w postaci wieży klockami sześciokątnymi, walcami, prostopadłościanami. Zabawy typu – dokładanie elementów,

zmuszają do obserwacji oraz myślenia. Obserwacja i naśladowanie ułożenia klocków pozwala nauczyć się czegoś nowego (gotowość do uczenia się przez naśladownictwo). Ustawianie klocków równolegle i prostopadle do siebie uczy planowania prostych ruchów dłoni.

- Łączenie elementów w całość. Poznanie właściwości klocków, dopasowywanie ich do siebie.