

# PROPOZYCJE ZABAW USPRAWNIAJĄCYCH MOTORYKĘ MAŁĄ

## Czym jest motoryka?

Motoryka to zdolność do wykonywania ruchów. Wyróżniamy motorykę dużą i małą.

Motoryka duża dotyczy ruchów całego ciała np. bieganie, skoki przez skakankę, pływanie, gra w piłkę nożną, jazda na rowerze.

Motoryka mała to drobne ruchy rąk, dłoni i palców podczas takich czynności jak zapinanie guzików, rysowanie, wycinanie, pisanie lub tworzenie konstruktywnych budowli z klocków.

Motoryka mała jest ściśle związana z rozwojem motoryki dużej. Jej rozwój rozpoczyna się tuż po narodzinach dziecka. Podczas rozwoju małego dziecka czynności związane z motoryką małą kształtują się i mają duży wpływ na jego funkcjonowanie. Zaburzenia motoryki małej w klasie szkolnej mogą wpływać na trudności w pisaniu.

Warto więc zadbać o rozwój motoryki dziecka poprzez różne ćwiczenia.

## Propozycja zabaw i ćwiczeń:

### Odzworowywanie w produktach sypkich

Jest to jedno z ćwiczeń zawartych w Metodzie Dobrego Startu prof. Marty Bogdanowicz. Podczas zabawy dzieci doznają stymulacji dotykowej, rozwijają koordynację wzrokowo – ruchową, kształtują umiejętność planowania motorycznego, ćwiczą analizator wzrokowy oraz mają szansę na poznanie znaków litero-podobnych oraz liter.

Do wykonania ćwiczenia potrzebujemy:

- miseczka/ talerz/ pojemnik;
- sypki produkt taki jak: kasza, mąka, cukier;

- wykałaczka/ zapałka.

Zabawę rozpoczynamy od wsypania wybranego sypkiego produktu do naczynia (miska, talerz, pojemnik). Następnie przygotowane narzędzie możemy wykorzystać w dowolny sposób:

- Dziecko wraz z rodzicem odwzorowują określone kształty w naczyniu z wcześniej przygotowanych karteczek;

- Dziecko wraz z rodzicem odwzorowują litery i kształty wymyślone na przemian (mama rysuje koło – dziecko rysuje koło; tata zapisuje literę – dziecko zapisuje literę);

- Można również zastosować to ćwiczenie angażując słuch dziecka np. narysuj 1 wyraz w zdaniu „Ala ma kota”, zapisz 3 literę w wyrazie „kot” (zamiast koordynacji wzrokowo – ruchowej ćwiczymy wówczas percepcję słuchową oraz pamięć słuchową);

Podczas wykonywania ćwiczenia dziecko może używać różnych narzędzi do rysowania i pisanie w produktach sypkich. Może to być m. in. własny palec, zapałka czy wykałaczka.

Jeżeli rodzice nie boją się bałaganu można skorzystać z większych powierzchni niż miska czy talerz np. rozsypując produkty na stole.

### Tor przeszkód z makaronu rurki:

Propozycją wartą uwagi są własnoręcznie wykonane narzędzia do usprawniania motoryki małej. Jedną z takich propozycji jest tor przeszkód dla dłoni.

Do jego wykonania potrzebny będzie:

- makaron rurki (nieugotowany);

- tektura;

- klej na gorąco;

- sznurowadło/tasiemka.

Sposób wykonania:

Z pomocą kleju na gorąco przyklejamy makaron do tektury w różnych miejscach, tak aby utworzyć tor przeszkód.

Następnie możemy wykorzystać nasz tor do usprawnienia nie tylko motoryki małej, ale również koordynacji oko – ręka. Aby skorzystać z naszego narzędzia musimy ustawić je w miejscu

wygodnym dla dziecka (tak, aby miało ono do niego dobry dostęp, nie musiało przybierać nieprawidłowej pozycji: garbić się, schylać). Następnie wręczamy dziecku sznurowadło i prosimy o pokonanie toru przeszkód przewlekając je przez wszystkie przyklejone makarony.

Oczywiście zabawę można urozmaicić kolorując makarony na różne kolory i zalecając przejście np. tylko przez 3 czerwone i 2 niebieskie rurki. Można również modyfikować polecenia i włączyć ćwiczenia orientacji w przestrzeni używając zaimków (lewo, prawo). Grę można wykorzystać w różny sposób, a to zależy tylko od kreatywności uczestników zabawy.

### **Bierki z makaronu spaghetti**

Własnoręcznie wykonane narzędzia do pracy z dzieckiem to nie tylko idąca za tym satysfakcja, ale również oszczędność. Kolejną propozycją pomocy do wykonania w domu mogą być „Bierki Spaghetti”. Do ich wykonania potrzebujemy surowy makaron spaghetti oraz kolorowe flamastry. Końcówki makaronu kolorujemy na określony kolor flamastrem (niebieski, zielony, czerwony, żółty). Nasza gra jest już gotowa i możemy rozpocząć rozgrywkę.

Zasady gry:

Jeden z graczy rozsypuje przygotowane bierki na stole. Następnie uczestnicy mają za zadanie zebranie jak największej liczby bierek po kolei, zaczynając od najmłodszego uczestnika. Jeżeli w trakcie zbierania, którakolwiek z bierek zostanie poruszona, kolejka przechodzi na następnego gracza. Wygrywa ta osoba, która zbierze jak najwięcej bierek.

Do przygotowania bierek możemy użyć nie tylko makaron. Mogą to być m. in. różnej długości wykałaczki.

### **Origami**

Origami - sztuka składania papieru, wywodząca się z Japonii jest kolejną propozycją ćwiczeń wspierających motorykę małą dziecka.

Origami uczy logicznego myślenia, systematyczności, dokładności i precyzji manualnej, rozwija wyobraźnię przestrzenną oraz zdolności twórcze. Ponadto propozycja ćwiczeń manualnych poprzez sztukę origami jest bardzo atrakcyjna dla dzieci.

Pomysły na prace plastyczne origami dla dzieci:

- Statki: <https://www.youtube.com/watch?v=4OesdHZFKNM>

- Skacząca żaba: <https://www.youtube.com/watch?v=2dxXulhKt3c>

- Ryba: <https://www.youtube.com/watch?v=sLXB7EOI5MI>

- Sukienka: <https://www.youtube.com/watch?v=JvTfBHIO- o>

### Kuchnia – miejsce przyjazne motoryce małej

Bardzo dobrym miejscem do usprawniania motoryki małej jest kuchnia. To właśnie w tej części domu przygotowywane są posiłki. Pomoc dziecka w trakcie gotowania to przynoszące szybkie efekty ćwiczenia, wspierające sprawną pracę rąk.

Podczas jakich czynności kulinarnych kształtuje się motoryka mała?

- lepienie pierogów;
- wałkowanie ciasta;
- wykrajanie ciasteczek za pomocą kształtów;
- przygotowywanie kanapek;
- mieszanie produktów;

To tylko nieliczne przykłady ćwiczeń usprawniających pracę rąk. Warto jest więc od najmłodszych lat zapraszać dzieci do swojej kuchni na wspólne gotowanie.

*„Wiem, że nie mogę nauczyć niczego. Mogę jedynie zapewnić warunki, w których można się nauczyć”*

*- Carl Rogers*

Mam nadzieję, że powyższe propozycje ćwiczeń zainspirują Państwa do pracy z dzieckiem w domu. Przedstawione zabawy z pewnością przyniosą wiele przyjemności nie tylko najmłodszym.

Opracowanie:

Monika Górecka - terapeuta pedagogiczny

Bibliografia:

Kordzińska – Grabowska A. (2017). Motoryka mała. W: Akademia rozwoju nauczyciela przedszkola Nr 26.

Toporek R. (2003). Origami w edukacji. W: Origami Art.

