



JAK ĆWICZYĆ MAŁE RĄCZKI

Ręka jako wyspecjalizowany narząd odpowiedzialna jest w naszym życiu za większość funkcji. Jeśli posiadamy sprawne ręce jesteśmy w stanie wykonać dookoła siebie większość czynności. Umiejętność pisania jest procesem złożonym, wymaga od dziecka prawidłowo rozwiniętej motoryki małej i dużej, wykorzystania płynnej pracy oczu, prawidłowej koordynacji, zwłaszcza oczu i rąk, oraz łatwego odbioru informacji słuchowych. Dla wielu dzieci czynność ta jest trudna do opanowania, a konsekwencją tego są różnego rodzaju trudności w nauce. Zaburzenia graficzne, które nie są poddane terapii, mają tendencję do narastania wraz z wiekiem dziecka. Przewyciężenie trudności w nauce pisania dokonuje się w różny sposób, zależnie od ich charakteru i przyczyn, które je wywołują.

Grafomotoryka to sprawność manualna rąk przejawiająca się właściwą precyzją ruchów dłoni i palców oraz odpowiednim tempem wykonywanych czynności. Wykonywanie przez dzieci w wieku przedszkolnym różnorodnych ćwiczeń grafomotorycznych ma szczególne znaczenie, gdyż znacząco ułatwia przyszły proces nauki pisania. Proces ten wymaga prawidłowej koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz precyzji ruchów.

Dlaczego warto ćwiczyć małe rączki

Przy wykonywaniu różnorodnych zadań i ćwiczeń niezwykle ważne jest uczenie dzieci prawidłowego chwytu pisarskiego, kierunku pisania oraz postawy. Gdy dziecko zaczyna pierwszą klasę szkoły podstawowej, prawidłowy chwyt musi już być ustalony. W przeciwnym wypadku rodzic to może trudności: kanciaste litery, nieczytelne pismo, wolne tempo pisania.

Ćwiczeń grafomotorycznych jest mnóstwo, są bardzo różnorodne, inspirujące budzące zainteresowanie i ciekawość dzieci. Z pewnością każdy rodzic znajdzie odpowiednią zabawę dla swojego dziecka, aby mogło czerpać z niej jak najwięcej korzyści. Proponowanie ćwiczenia i zabawy to także okazja do tego, aby być przy dziecku, rozmawiać z nim, towarzyszyć mu we wszelkich poczynaniach, wzmacniać poczucie własnej wartości, wzmacniać relacje i stworzyć silną więź emocjonalną.

Propozycje ćwiczeń i zabaw dzięki którym dzieci nabiorą zręczności oraz wyrobią sobie umiejętności takie jak szybkość, zwinność i wytrzymałość.

Dobrze się bawiąc będą ćwiczyły motorykę małą.

- Przesypywanie i przelewanie - zabawa ta pozwala na pełną stymulację czucia powierzchniowego ręki. Pozwalamy dziecku zanurzyć dłonie w misce pełnej np. piasku, grochu, kaszy, fasoli, ciepłego kisielu lub budyniu. Dla starszych dzieci proponujemy przelewanie substancji z jednego naczynia do drugiego np. za pomocą łyżki.
- Rysowanie, malowanie - dla początkujących dzieci polecamy grube kredki, ponieważ łatwiej je trzymać całą piąstką, a także farby do malowania palcami. Bardzo ważne jest także różnicowanie narzędzi plastycznych – poza klasycznymi kredkami i farbami, doskonałym materiałem jest również węgiel, kreda oraz wszelkiego rodzaju stemple np. z ziemniaka.
- Wydzieranie, wyklejanie, posługiwanie się nożyczkami - doskonałą zabawą będzie wykonanie kulek z krepiny lub targanie małych kawałków kolorowego papieru, którymi następnie wykleja się obrazek narysowany na kartce. - Dzieci w wieku przedszkolnym są także w pełni gotowości do tego, aby rozpocząć naukę posługiwania się nożyczkami. Na początek należy nauczyć dziecko właściwego chwytu. Po pierwsze ćwiczenie w otwieranie i zamykanie nożyczek „na sucho”, potem ćwiczenie cięcia w powietrzu. Wreszcie odcinanie kawałków. Następnie można poprosić dziecko, aby przecięło kartkę na pół. Po kilku próbach narysować linię na kartce i poprosić, aby dziecko spróbowało przeciąć kartkę po zaznaczonej linii.
- Zawiązywanie, zapinanie, nawlekanie, przewlekanie - kolejną umiejętnością dziecka w wieku przedszkolnym jest zawiązywanie sznurowadeł, zapinanie guzików i suwaków, a także nawlekanie. Przewlekanie np. sznurka można ćwiczyć np. przez zrobione w kartonie dziurki lub przez uchwyty szafek lub nogi stołu. Zapinanie guzików można ćwiczyć z dzieckiem dając mu poszewkę na „jaśka”, którą ma zapiąć, lub sukienkę dla lalki z guzikami do zapięcia. Można też poprosić dziecko, aby pomogło nam zapiąć bluzkę.
- Gra na instrumentach - choć nieraz bywa głośno, to właśnie gra na instrumentach jest cenną lekcją motoryki małej, na którą warto znaleźć czas i miejsce. Gra na cymbałkach, tamburynie czy bębenku, uczy koordynacji obu rąk, zwiększa wrażliwość dziecka oraz przygotowuje go do wykonywania ruchów wymagających większej precyzji.
- Zabawy w kuchni - doskonałym treningiem zręczności dla dzieci są prace w kuchni m.in.: mały pomocnik może np. mieszać składniki w miseczce, rozkładać na stole sztuczce, czyścić blat czy np. kroić miękkie owoce. Oczywiście wszystkie te czynności przy asyście osoby dorosłej.

- Wyjmowanie przedmiotów z pudełka - doskonalimy w ten sposób umiejętność chwytania przedmiotów bez patrzenia. Potrzebujemy zamknięte kartonowe pudełko, w którym wycinamy otwór swobodnie mieszczący rączkę dziecka. Do pudełka wkładamy przedmioty różnej wielkości np. łyżkę, klocki, maskotkę itp. i zachęcamy małego badacza do odgadnięcia co znajduje się w pudełku.
- Segregowanie przedmiotów do miseczek - do tej zabawy będą potrzebne małe przedmioty np. rodzinki, klocki, orzechy, koraliki, pocięte gąbki oraz kolorowe miseczki. Podczas tej zabawy doskonalimy chwytanie palcami. Dziecko samo może wybrać sposób segregowania przedmiotów, ważne aby zachęcić go do podnoszenia i przekładania. Podczas tej zabawy potrzebny jest stały rodzicielski nadzór, ponieważ dzieci uwielbiają wkładać małe przedmioty do buzi.
- Nabieranie łyżką, przesypywanie - jest to zabawa, która doskonali nie tylko chwytanie i manipulowanie przyrządami ale także wspomaga rozwój samodzielnego jedzenia. Potrzebne będą miseczki, do niektórych wsypujemy cukier, kakao, sól, mąkę czy inne produkty spożywcze wg. pomysłu, a część zostawiamy pustych. Zadanie dziecka polega na przenoszeniu za pomocą łyżeczki produktów między miseczkami. Dziecko może także tworzyć własne kompozycje smakowe.
- Układanie obrazków - kolejna propozycja to układanie obrazków z patyczków, kredek lub zapalek. Zabawa ta pomaga ćwiczyć chwytanie oraz rozwija wyobraźnię dziecka. Zapewne powstanie niejedno dzieło sztuki!
- Lepienie z plasteliny i innych mas plastycznych - lepienie z mas plastycznych ma mnóstwo zalet. Jedną z nich jest również ćwiczenie motoryki małej.
- Origami - małe dziecko nie będzie potrafiło złożyć z papieru trójwymiarowego ptaka, ale samo składanie kartek jest już dobrym ćwiczeniem. Należy dostosować poziom trudności do wieku dziecka, najpierw można ćwiczyć składanie kartki na pół i na ćwierć, później można przejść do bardziej skomplikowanych operacji.

Zaproponowane zadania i ćwiczenia mają kształtować aktywność ruchową, czynności manualne, zachęcać do rysowania, pisania, malowania, uczyć poprawnego trzymania narzędzia pisarskiego, kształtować prawidłową postawę podczas prac. Zapewne im wcześniej dziecko zacznie pracować nad motoryką małą, tym mniejsze problemy będą w latach późniejszych.

Opracowała mgr Milena Sikora