**MOTORYKA MAŁA PRZEDSZKOLAKA**

**JAK JĄ WSPIERAĆ?**

**Rozwój motoryczny dziecka** związany jest z jego sprawnością ruchową, zarówno pod względem umiejętności biegania czy skakania (motoryka duża), jak i posługiwania się sztućcami czy nożyczkami (motoryka mała).

**Motoryka duża** są to wszystkie „duże” ruchy, które wykonuje dziecko angażując całe swoje ciało lub jego większą część. Zaliczamy do nich chodzenie, czworakowanie, turlanie, skakanie, jazdę na rowerze, pływanie itd**. Motoryka duża** związania jest z ruchami o mniejszej precyzji, w którą zaangażowane jest całe ciało lub znaczna jego część (ręce i nogi jednocześnie).

**Motoryka mała** odnosi się do czynności wykonywanych dłońmi lub samymi palcami. Są to ruchy o znacznie mniejszym zakresie. Wymagają o wiele więcej skupienia oraz koncentracji uwagi, a także większej zręczności przy takich czynnościach, jak lepienie, malowanie, wycinanie, pisanie, zapinanie guzików czy zawiązywanie butów. Rozwój motoryki małej jest niezwykle ważny w opanowaniu m.in. umiejętności pisania i rysowania. Wpływa również na wiele codziennych czynności, takich jak: czesanie się, przebieranie, jedzenie czy samodzielne przygotowywanie posiłków. Oprócz tego sprawność manualna wpływa na rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny. Od stopnia zręczności dziecka, zależy m.in. jego poczucie sprawczości i samodzielności. **Rozwój motoryki małej u dziecka jest niezbędny, aby było gotowe do nauki w szkole.**

**Aby mała motoryka prawidłowo się rozwijała duża motoryka musi być rozwinięta w odpowiednim stopniu.** Dlatego jeżeli dzieci nie radzą sobie np. z wycinaniem lub nieprawidłowo trzymają kredkę warto popracować najpierw nad dużą motoryką.

Odpowiedni poziom motoryki dużej ułatwia rozwój motoryki małej. Mały ruch ma źródło w ruchu większym. Pracując z dzieckiem w wieku przedszkolnym, należy początkowo zadbać o właściwy poziom jego aktywności ruchowej w zakresie motoryki dużej (chodzenia, biegania, skakania), a następnie usprawniać ręce i dłonie.

W rozwoju motoryki należy zwrócić także uwagę na rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, umiejętność skupiania uwagi przez dziecko, co przyczynia się w późniejszym czasie do efektywnego wykonywania czynności wymagających ruchów precyzyjnych tj. pisania czy rysowania. Sprawność z zakresu motoryki małej zależy od systematycznych ćwiczeń, które należy rozpocząć jak najwcześniej. Początkowo powinny to być duże ruchy rąk, czyli wymachy, kreślenie kształtów w powietrzu itp., a później ćwiczenia angażujące drobne ruchy dłoni i palców. Podczas ćwiczeń z zakresu motoryki małej należy kontrolować właściwą postawę dziecka w czasie siedzenia przy stoliku.

**Trzylatek w zakresie motoryki małej powinien:**

– rysować proste linie pionowe i poziome oraz koło

– budować z klocków wieże

– posługiwać się łyżką, widelcem i kubkiem

– wykonywać podstawowe czynności higieniczne (korzystać z toalety, myć i wycierać ręce)

– wkładać różnego kształtu klocki do właściwych otworów

**Czterolatek  w zakresie motoryki małej powinien:**

– odwzorowywać linie prostą, koło, kwadrat lub prostokąt i krzyżyk

– rysować po prostym śladzie

– usprawnić swoją samoobsługę

– zamalowywać powierzchnię kartki lub jej wyznaczony fragment (bez precyzyjnego trzymania się wyznaczonych krawędzi)

**Pięciolatek i sześciolatek  w zakresie motoryki małej powinien:**

– posiadać umiejętność pełnej samoobsługi

– tworzyć rysunki tematyczne

– mieć precyzyjne ruchy dłoni (nawlekać koraliki, zapinać i rozpinać guziki, zamalowywać płaszczyzny itp.)

Poniżej przedstawione są propozycje ćwiczeń i zabaw, które pomogą w usprawnianiu małej motoryki u dzieci w wieku przedszkolnym.

**Ćwiczenia manualne**

* gra w ringo, kręgle
* nawijanie włóczki, sznurka na kłębki
* rzucanie i łapanie piłki, woreczka
* przerzucanie piłek, woreczków z ręki prawej do lewej
* toczenie piłki do celu
* nazywanie i wskazywanie części ciała
* przelewanie wody i innych płynów z kubka do kubka, miski do miski
* przesypywanie piaski, kaszy, ryżu
* wyławianie z wody różnych przedmiotów kubkiem, łyżką
* układanie drewnianych klocków (większych, nie typu lego)
* składanie ubrań
* odkręcanie słoików od bardzo dużej średnicy do niewielkiej

**Ćwiczenia manipulacyjne**

* układanie puzzli
* sklejanie
* konstruowanie i budowanie z klocków, z patyczków
* nawlekanie koralików
* gra w bierki, pchełki
* wycinanie nożyczkami
* stemplowanie
* lepienie ludzików, zwierząt, wałeczków, kulek, liter, cyfr z plasteliny, modeliny
* kalkowanie rysunków
* rysowanie patykiem na piasku: ślimaków, kół, płotków, fal, kresek
* obrysowywanie przedmiotów np. własnej dłoni, stopy
* rysowanie po śladach
* robienie kul z makulatury, rzucanie kulami do celu
* przypinanie i zdejmowanie klamerek raz jedną, raz drugą ręką, np. na brzegu zeszytu
* przewlekanie sznurowadeł

#### Jednym z przykładów ćwiczeń usprawniających sprawność manualną są zabawy paluszkowe bardzo lubiane przez dzieci. Oto przykłady takich zabaw:

#### ****Tomcio Paluch****

Tomcio Paluch, (wszystkie palce zwinięte w pięść)
Tomcio Paluch tańczy sam! – (prostujemy kciuka)
Ram, pam, pam, ram, pam, pam! (zginamy i prostujemy kciuk)
Teraz przyszedł tancerz inny, (prostujemy palec wskazujący)też w tańczeniu bardzo zwinny. (machamy palcem wskazującym)
I środkowy (prostujemy palec środkowy)już do tańca jest gotowy. (machamy palcem środkowym)
Teraz serdeczny chce tańczyć troszeczkę. (machamy palcem serdecznym)
Ja też, ja też! – mały palec woła, (machamy małym palcem)
i tańczą leciutko raz dokoła, dwa dokoła. (krążymy całą dłonią)

#### ****Tam na stryszku****

Tam na stryszku (robimy z rąk daszek)
małych myszek (zaciskamy piąstki i poruszamy nimi)
chrobotanie ciągle słyszę. (drapiemy palcami o stół)
Wciąż biegają, dokazują, (biegamy palcami)
podkradają, (zagarniamy dłonie do siebie)
łasuchują. (udajemy, że jemy)
Lecz je złapać trudna sztuka, (grozimy paluszkiem)
bo do norki dają nurka. (chowamy ręce za siebie)

#### ****Pieski****

Wszystkie pieski spały (zaciśnięta dłoń).
Pierwszy obudził się ten mały (otwieramy mały palec).
Mały obudził średniego,
Który spał obok niego (otwieramy drugi palec).
Gdy średni już nie spał,
To duży też przestał (otwieramy trzeci palec).
Trzy pieski się bawiły,
Czwartego obudziły (otwieramy czwarty palec).
Cztery pieski szczekały,
Piątemu spać nie dały (otwieramy kciuk i machamy całą dłonią).

**Przykładowe zabawy z zakresu motoryki małej**

**Zabawy manualne**

1. Ziarnko do ziarnka- (zabawa z piaskiem) dajemy dziecku 2 plastikowe wiaderka- jedno puste, jedno wypełnione piaskiem- i prosimy, aby za pomocą łopatki przeniosło zawartość jednego wiaderka do drugiego.
2. Ulubiony przysmak- zasłaniamy dziecku oczy chusteczką. Prosimy je o rozpoznanie za pomocą dotyku przysmaku zwierząt: marchewki, orzecha i żołędzia. Po rozwiązaniu zagadki poproś dziecko, aby dopasowało przysmaki do zdjęć poszczególnych zwierząt: wiewiórki, dzika i zająca.
3. Korale dla mamy- daj dziecku makaron typu rurki i poproś, aby pomalowało go na różne kolory farbą plakatową. Po wyschnięciu makaronu dziecko ma za zadanie nawlec go na sznureczek i przygotować korale dla mamy.
4. Owocowe wzory- poproś dziecko, aby obrało mandarynkę i podzieliło ją na cząstki. Następnie podaj dziecku tackę lub talerz i poproś, żeby z kawałków owoców ułożyło: koło, kwadrat, trójkąt, znane cyfry lub litery.
5. Przyprawowe wyklejanki- podaj dziecku kartkę i poproś, żeby narysowało na niej coś według własnego pomysłu (kwiatek, samochód, psa). Następnie powiedz, aby posmarowało swój rysunek klejem i obsypało go różnego rodzaju przyprawami (kurkumą, zielem angielskim, pieprzu, gorczycy itp.)
6. Budujemy zamki z piasku- zaproponuj dziecku zabawę piaskiem kinetycznym. Rozłóż piasek na plastikowej tacy, daj dziecku foremki, plastikowe sztućce. Poproś, aby ugniatały piasek, formowały kulki, cięły plastikowym nożem, robiły ślady plastikowym widelcem.
7. Muszelki- poproś dziecko, aby ułożyło surowy makaron w kształcie dużych muszli na folii imitującej wodę. Podaj dziecku spinacz do bielizny i zachęć, aby za ich pomocą wyłowiły wszystkie muszle na brzeg morza.
8. Sensoryczna przesuwanka- do foliowej koszulki lub worka strunowego wrzuć małe klocki, fasolki, kamyczki itp. Zwróć uwagę, aby miały gładkie krawędzie. Następnie wlej do koszulki ugotowany i przestudzony kisiel. Otwór dokładnie zaklej szeroką taśmą. Zaproś dziecko do odszukania za pomocą dotyku ukrytych przedmiotów. Poproś, aby poszczególne przedmioty przesuwały w górę, w dół, w bok.
9. Kopciuszek- podajemy dziecku tacę z wysypanymi na niej małymi szklanymi kulkami, guzikami, kamykami, muszelkami. Daj dziecku pęsetę i poproś dziecko, aby posegregowało rzeczy znajdujące się na tacy, przenosząc je do plastikowych kubeczków/miseczek za pomocą pęsety.
10. Makaronowe rybki- rozsyp na tacy makaron rurki. Zachęć dziecko, aby złowiło jak najwięcej rybek za pomocą słomki do picia, nadziewając makaron na słomkę (słomki powinny być zginane).
11. Czarodziejska nitka- podaj dziecku kartkę i poproś, aby złożyło ją na pół. Podaj mu kawałek wełny i poproś, aby zanurzyło go w farbie, a następnie włożyło nitkę do złożonej kartki, mocno przycisnęło kartkę i zdecydowanym ruchem ręki wyciągnęły wełnę z kartonu. Czynność można powtarzać, mocząc wełnę w różnych kolorach farby. Po rozłożeniu kartki okaże się, że powstały piękne, kolorowe obrazy.

**Techniki plastyczne i graficzne wspomagające naukę pisania**

1. malowanie farbami- dłońmi, palcami, różnymi przedmiotami: pędzle, wałki, gąbki, pałeczki kosmetyczne, malowanie na różnych powierzchniach, materiałach, na folii bąbelkowej
2. malowanie różnymi substancjami- pasta do zębów, kreda, tusz
3. nalepianie: kolorowego papieru, gazet, makaronu, patyków, sznurka, wiórek powstałych z temperowania kredek
4. stemplowanie- ręka, stemple i różne narzędzia
5. tworzenie mas (w tym sensorycznych) i lepienie z nich różnych budowli, kształtów, zdobienie, lepienie liter
6. origami i inne sztuki składania papieru
7. tworzenie obrazów za pomocą nasion, mąki, kasz i innych sypkich substancji
8. wycinanki
9. wydzieranki
10. wylepianki kulkami z bibuły
11. rzeźbienie w plastelinie, glinie
12. malowanie nitką
13. odbijanki (kleksy)
14. kalkowanie

**Zachęcam również do obejrzenia filmików, w których można znaleźć wiele inspiracji do zabaw i ćwiczeń rozwijających i usprawniających małą motorykę dzieci:**

* <https://www.youtube.com/watch?v=7xEaRmr9Y3M>
* <https://www.youtube.com/watch?v=Ck7vmL2D8XU>
* <https://www.youtube.com/watch?v=wZ7w6tAgyEs>

Źródła:

* M.Siastrak, M.Onochin-Mączka, *Motoryka mała,* wyd. PWN, Warszawa 2017r.
* *Podręcznik terapeuty ręki,* ProCentrum
* *www.logomowa.pl*

Opracowała: mgr Iwona Bednarowicz