

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE U DZIECKA SPRAWNOŚĆ

MOTORYKI MAŁEJ I DUŻEJ.

Motoryka to pojęcie określające ogólną sprawność fizyczną człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. Wyróżnia się dwa podstawowe typy motoryki – motorykę dużą oraz motorykę małą.

Motoryka mała -to sprawność dłoni i palców.

Motoryka duża -to sprawność fizyczna całego ciała.

Dla zobrazowania podam kilka przykładów aktywności ruchowych charakterystycznych dla motoryki małej i dużej:

Motoryka mała:

- rysowanie,
- lepienie z plasteliny,
- chwytanie przedmiotów,
- zawiązywanie butów,
- zapinanie guzików,
- pisanie- rozwój manualny,
- rozwój chwytu.

Motoryka duża:

- bieganie,
- skakanie,
- pokonywanie przeszkód,
- raczkowanie
- wspinanie się
- stanie
- machanie
- balansowanie
- jazda na rowerze
- pływanie

- gra w klasy,
- gra w piłkę,
- zabawy równoważne, w których ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- zabawy związane z rzutem, celowaniem.

Rozwój motoryki jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, a także ogólnego funkcjonowania dziecka. Jeśli przebiega bez zakłóceń jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo- ruchowej.

Motoryka nie jest dana nam z urodzeniem. Musimy ją wykształcać poprzez nieustanny, swobodny ruch i działania sterowane, dzięki którym poprawia się sprawność ruchowa ciała.

Aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że priorytetem jest motoryka duża, czyli rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej, dopiero później należy przejść do rozwoju motoryki małej.

Należy więc pamiętać, że aby dziecko mogło poprawnie wykonywać złożone ruchy motoryki małej (rysowanie, pisanie), powinno najpierw dobrze opanować proste ruchy z zakresu motoryki dużej (wszechstronna aktywność ruchowa)!

Przedstawione poniżej ćwiczenia mają na celu usprawnianie techniki pisania i rysowania. Mogą je zastosować rodzice w formie zabawy z dzieckiem w domu.

Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej i rozwijające zręczność:

- ćwiczenia równoważne (gra w klasy, stanie na jednej nodze, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze);
- podskoki;
- gimnastyka;
- pływanie;
- zabawy dużą piłką, balonikami, kulkami gniesionymi z gazet;
- budowanie konstrukcji z klocków;
- rzucanie piłki w parach;
- rzucanie do celu;
- zabawy stolikowe, np. pchełki, bilard stołowy;
- zabawy manipulacyjne klockami, koralikami itp.;

- włączanie dziecka w wykonywanie zadań domowych typu: ugniatanie ciasta, odrywanie szypulek owoców, wykrawanie ciastek i inne;
- wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługi (mycia, ubierania, zapinania guzików, zamków błyskawicznych, itp.);

Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:

- rysowanie na tablicy jedną ręką lub oburącz;
- zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą lub oklejanie kartki plasteliną;
- lepienie w glinie, plastelinie lub masie solnej;
- bębnienie palcami, stukanie palcami po stole;
- marsz palców po stole w określonym kierunku,
- przewlekanie nitki przez dziurki w tekturze;
- nawlekanie koralików lub makaronu na sznurek;
- ugniatanie jedną ręką kul z gazet, bibuły;
- naśladowanie ruchów gry na pianinie, flecie, skrzypcach;
- kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie geometrycznym i literopodobnym;
- pisanie na klawiaturze komputera;
- wycinanie, wydzieranie z papieru;
- malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni;
- stemplowanie pieczętkami gumowymi, drewnianymi lub wykonanymi z ziemniaka;
- malowanie palcami, pędzlem, watą, gąbką: linii pionowych, poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych;
- obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru.

Ćwiczenia płynnych ruchów pisarskich:

- łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i kratkach;
- pogrubianie słabo zaznaczonego konturu;
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru;
- obrysowywanie szablonów;
- obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter;
- kreślenie szlaczków.

Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo - mięśniowe:

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową;

- zabawa w pranie i prasowanie;
- zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa;
- naśladowanie lotu ptaka, dyrygenta, pływania, drzew na wietrze.

Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo-ruchową (współpracę ręką-oko):

- rysowanie linii poprzez łączenie punktów;
- dorysowywanie brakujących elementów;
- rysowanie pod dyktando;
- rysowanie linii wewnątrz labiryntów;
- zamalowywanie małych przestrzeni, np. figur na obrazku;
- rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych, kolistych;
- kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem i rysowanie różnymi technikami graficznymi linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych i figur geometrycznych.

Opracowała:
mgr Kamila Jureńczyk