
„Rozwijanie motoryki małej u dzieci w wieku przedszkolnym”

Motoryka mała odnosi się do zdolności do wykonywania precyzyjnych ruchów rękami i palcami, co jest kluczowe dla wielu codziennych czynności, takich jak pisanie, rysowanie, zapinanie guzików, czy używanie sztućców. Rozwój tych umiejętności u dzieci w wieku przedszkolnym jest niezwykle ważny, ponieważ stanowi podstawę dla późniejszego opanowania bardziej złożonych zadań. Motoryka mała jest kluczowa dla rozwoju samodzielności dziecka oraz jego zdolności do nauki. Umiejętności te wpływają na:

- Pisanie i rysowanie- precyzyjne ruchy ręki i palców są podstawą do nauki pisania i rysowania

- Codzienne czynności samoobsługowe: zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł, posługiwanie się sztućcami wymaga dobrze rozwiniętej motoryki małej

- Koordynacja oko-ręka - zdolność do precyzyjnego wykonywania ruchów ręką w odpowiedzi na to, co widzą oczy.

Rozwój motoryki małej przebiega w kilku etapach:

1. Okres niemowlęcy: Podstawowe chwytanie przedmiotów, manipulowanie nimi, rozwijanie chwytu pęsetkowego (używanie kciuka i palca wskazującego)
2. Wiek 1-2 lata: Zwiększenie precyzji chwytu, zaczynają używać przedmiotów codziennego użytku (łyżki, klocki)
3. Wiek 2-3 lata: Rozwijają zdolności manipulacyjne, takie jak układanie prostych puzzli, otwieranie i zamykanie pojemników
4. Wiek 3-4 lata: Coraz większa precyzja w rysowaniu, trzymaniu kredki, używaniu nożyczek
5. Wiek 4-5 lat: Dzieci stają się bardziej zręczne w wykonywaniu skomplikowanych czynności, takich jak zawiązywanie sznurowadeł czy pisanie prostych liter.

Rozwój motoryki małej jest kluczowy dla wszechstronnego rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym. Poprzez różnorodne ćwiczenia manualne, graficzne i ruchowe, dzieci mogą rozwijać swoje zdolności, co przełoży się na ich samodzielność oraz umiejętności potrzebne

w szkole i życiu codziennym. Rolą dorosłych jest wspieranie i motywowanie dzieci do podejmowania wyzwań, które pomogą im w rozwijaniu tych ważnych umiejętności.

Przykłady ćwiczeń usprawniających motorykę małą u dzieci w wieku przedszkolnym:

- swobodne „bazgranie” na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł,
- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem,
- zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania
- obrysowywanie szablonów
- zbieranie drobnych elementów pieniążki, ziarenka,- palcami- kciukiem i wskazującym
- cięcie po narysowanych liniach – prostych frędzelki, – falistych serwetki
- wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
- rysowanie patykiem po ziemi
- faliste ruchy ramion – zabawa w przylot i odlot bocianów
- gry w pchełki, bierki, kręgle
- rzucanie woreczków lub piłeczek
- toczenie piłki
- podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
- „rysowanie” palcami w powietrzu określonego przedmiot
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- układanie z patyczków, np. płotów
- ugniatanie plasteliny na „placki” i wypełnianie nimi wskazanych powierzchni,
- ustawianie z klocków wieży, budowanie domów, mostów
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu
- wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole,
- zabawa, idzie kominiarz po drabinie, naśladowanie gry na pianinie,
- odtwarzanie rytmu padającego deszczu
- zabawy z plasteliną, modeliną, masą papierową najpierw kuleczek,
- stemplowanie i kolorowanie

- wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier
- rysowanie w liniach wzorów literopodobnych i szlaczków
- strząsanie wody z palców
- zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
- zabawy pacynką
- zabawy guziczkami
- wyszywanki dla dzieci
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego.
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania zamykania
- ściskanie piłeczek
- zwijanie palcami chusteczek

Opracowała mgr Agata Malinowska