

Co to jest motoryka mała?

Motoryka mała to przede wszystkim sprawne funkcjonowanie dłoni i palców. Dziecko rozwija ją od pierwszych dni życia.

Podstawowe umiejętności rozwijane w trakcie doskonalenia motoryki małej to:

- kontrolowane i precyzyjne ruchy palców i dłoni,
- chwytanie przedmiotów i manipulowanie nimi,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej.

Jaki wpływ ma motoryka mała na rozwój mowy?

Istnieje duże powiązanie między ruchami dłoni a mową. W mózgu ośrodek odpowiedzialny za mowę leży w sąsiedztwie ośrodka, który jest odpowiedzialny za precyzyjne ruchy rąk, czyli za motorykę małą. Dlatego też motoryka mała ma ogromne znaczenie dla rozwoju mowy.

Nieprawidłowy rozwój motoryki małej może prowadzić do różnych zaburzeń mowy.

W jaki sposób wspierać motorykę małą u dzieci?

ĆWICZENIA DŁONI – motoryka mała (przykładowe ćwiczenia):

- dotykanie dłoni, pocieranie ich „mycie” (wyczuwanie dłoni),
- zaciskanie i otwieranie dłoni, klaskanie: swobodne, rytmiczne,
- gniecie gąbki lub piłeczki piankowej,
- zgniatanie z papieru, bibuły itp. „kul” i rzucanie nimi w określonym kierunku,
- chwytanie i przenoszenie przedmiotów całą dłonią,
- wkładanie i wyjmowanie przedmiotów małych, dużych,
- otwieranie i zamykanie różnego rodzaju pudełek,
- czynności samoobsługowe: mycie rąk, zębów, czesanie się, posługiwanie się sztućcami,
- wlewanie, przelewanie wody z dłoni, strząsanie wody z palców,
- zabawy z różnymi masami plastycznymi - glina, masa solna, ciastolina,
- zabawy konstrukcyjne, budowanie z klocków.

ĆWICZENIA PALCÓW – motoryka mała (przykładowe ćwiczenia):

- przykładanie kolejno palców każdej dłoni: kciuk do kciuka, wskazujący do wskazującego,
- stukanie palcami w podłogę, stół,
- naśladowanie gry na instrumentach np. na pianinie, flecie, trąbce,

- doskonalenie chwytu pęsetkowego: palec wskazujący i kciuk, np. przewracanie kartek książki, przekładanie kart do gry itp.,
- zabawy paluszkowe,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, przez różne otwory,
- różnego rodzaju cięcia: przecinanie pasków papieru, sznurka, materiałów, cięcie po linii prostej, wycinanie po liniach falistych, łamanych, wycinanie figur geometrycznych,

ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE – motoryka mała (przykładowe ćwiczenia):

- dowolne kreślenie palcem/pędzlem prostych kształtów,
- pogrubianie wzorów/konturów,
- malowanie dowolnej przestrzeni dużych/małych płaszczyzn,
- rysowanie kredką dowolnych rysunków według poleceń,
- obrysowywanie szablonów od zewnątrz i od wewnątrz,
- łączenie liniami wyznaczonych punktów linią ciągłą w celu uzyskania zaplanowanego konturu,
- kreskowanie – wypełnianie rozmaitych konturów małymi kreskami stawianymi pionowo, poziomo, ukośnie, pamiętając o zachowaniu kierunku prawidłowego kreślenia,
- rysowanie szlaczków w powiększonej liniaturze, a potem w liniaturze odpowiadającej w zeszycie,
- pogłębianie konturu, czyli wodzenie mazakiem, ołówkiem po śladzie,
- odwzorowywanie szlaczków według zademonstrowanych wzorów,
- próby odtwarzania demonstrowanych wzorów z pamięci,
- samodzielne rysowanie różnorodnych szlaczków.

Anna Dyksik