

USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ

Nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego może powodować napięcie w mięśniach dłoni oraz prowadzić do jej zmęczenia, a co za tym idzie zmniejszenia wydajności i wytrzymałości przy pisaniu bądź rysowaniu. W przyszłości może to doprowadzić nawet do uszkodzenia stawów w palcach. Niektóre odmiany nieprawidłowego chwytu obniżają znacząco jakość i czytelność pisma.

Co zrobić, jeżeli dziecko nie wykształciło prawidłowego chwytu ołówka?

W pierwszej kolejności należy sprawdzić, czy dziwny sposób trzymania ołówka wpływa negatywnie na jakość graficzną pisma oraz obniżenie tempa pracy.

Warto również zastosować specjalnie zaprojektowane trójkątne ołówki bądź ergonomiczne nakładki, które „wymuszają” prawidłowy chwyt.

Dokonując zakupu takiej gumowej nakładki, należy pokazać dziecku, jak prawidłowo ułożyć na niej palce, i upewnić się, czy taka pozycja jest dla przedszkolaka wygodna (nie każda nakładka nadaje się dla wszystkich dzieci).

Utrwalony, nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego jest bardzo trudny do wykorzenia - prewencja jest więc kluczem do sukcesu!

Jak pomóc dziecku rozwinąć prawidłowy chwyt?

- Ustal lateralizację - pozwól dziecku używać preferowanej ręki i zapewnij odpowiednio zaprojektowane narzędzia pisarskie.



- Zaprezentuj prawidłowe ułożenie palców, jeśli trzeba, użyj gumowej nakładki.
- Dostosuj rozmiar i wagę narzędzia pisarskiego do wieku i sprawności manualnej dziecka - czasami dziwny chwyt może wynikać z faktu, iż ołówek bądź długopis, którym posługuje się dziecko, jest zbyt duży i ciężki na jego małą rączkę.
- Nieustannie stymuluj rozwój małej motoryki poprzez różnorodne zajęcia polegające na wycinaniu, rysowaniu, malowaniu różnymi pędzlami, nawlekaniu, obrysowywaniu itp.

CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

Wskazówki do pracy z dzieckiem:

- Motoryka dziecka może się rozwijać tylko i wyłącznie poprzez nieustanne ćwiczenia, zarówno aranżowane przez nauczyciela, jak i podejmowane w codziennym życiu, np. w trakcie wykonywania czynności samoobsługowych w domu.
- Pamiętaj, iż nadopiekuńczość i wyręczanie dziecka we wszystkim mogą zaowocować problemami w opanowaniu tych czynności oraz opóźnieniem w rozwoju motorycznym.
- Umiejętności ruchowe, które dziecko opanowało we wczesnym dzieciństwie, zostaną utrwalone dzięki pamięci kinestetycznej i będą stanowiły podstawę prawidłowego funkcjonowania ruchowego człowieka także w jego dorosłym życiu.
- Aktywność ruchowa przedszkolaka powinna trwać ok. 6 godzin dziennie. Pamiętaj o przerwach i odpowiedniej ilości napojów. Zajęte zabawą dziecko łatwo zapomina, że należy pić i korzystać z toalety.
- Zabawy ruchowe w przedszkolu, zwłaszcza te, które wymagają współdziałania, kształtują umiejętności społeczne dziecka, a także jego odporność psychiczną na trudne sytuacje. Uczą bowiem, że nie zawsze się wygrywa, że należy czekać na swoją kolej, że czasem, aby zwyciężyć, trzeba współpracować, nawet z tymi, których uważamy za słabych.
- Staraj się tak zarządzać czasem dziecka, aby stworzyć mu wiele różnorodnych sytuacji, w których maluch będzie mógł ćwiczyć dużą oraz małą motorykę.
- Wyznaczaj realne, możliwe do osiągnięcia cele. Nieustanne porażki, wynikające nierzadko z założenia, że wszystkie dzieci powinny reprezentować identyczny poziom rozwoju ruchowego, mogą doprowadzić do frustracji i zniechęcić malucha do podejmowania jakichkolwiek wysiłków.
- Nie zapominaj o tym, że mięśnie i stawy małych dzieci są słabe i przedszkolak szybko się męczy. Nie obciążaj dziecka zbyt dużym wysiłkiem, aby go nie przetrenować i nie wytworzyć negatywnego nastawienia do zadań ruchowych.
- Kształtowanie motoryki małej, czyli dobrej sprawności dłoni i palców, powinno się zaczynać od ćwiczeń usprawniających dużą motorykę. Sprawność całego ciała stanowi bowiem podstawę dla dalszego rozwoju precyzji jego poszczególnych części.
- Od wczesnych lat przedszkolnych dbaj o kształtowanie prawidłowych nawyków, np. przytrzymaniu narzędzia pisarskiego. Prewencja jest tutaj kluczem do sukcesu, gdyż raz utrwalony nawyk bardzo trudno jest wykorzenić.
- Nie próbuj „przestawiać” dziecka leworęcznego, ale stwórz mu możliwość prawidłowego funkcjonowania ruchowego: dbaj o odpowiednie ułożenie kartki, miejsce przy stole (po lewej stronie dziecka praworęcznego), stosuj specjalnie zaprojektowane nożyczki, ołówki, ergonomiczne nakładki na ołówek.
- Zachęcaj i motywuj dziecko do podejmowania wysiłku ruchowego, chwal jego małe osiągnięcia i każdy krok w stronę samodzielności. Nie koryguj wszystkich czynności dziecka, nawet jeżeli są one wykonywane niepoprawnie, gdyż będzie to rodzić złość i obniżyć samoocenę dziecka i jego wiarę w sukces.
- Miej świadomość, iż brak bądź niedobór ruchu może skutkować nie tylko trudnościami natury motorycznej, ale również napięciem emocjonalnym, labilnością, a nawet zaburzeniami zachowania. Warto zabierać maluchy na dwór, aby mogły się „wyszaleć”, przynajmniej raz dziennie, niezależnie od pogody.

CO ZAMIAST KOLOROWANEK I SZLACZKÓW?

Ograniczenie kolorowanek i szlaczków nie oznacza wcale rezygnacji z ćwiczeń wzmacniających rękę dziecka. **Są one konieczne i powinny być możliwie najczęstsze.** Jeśli przyjrzymy się pomocom Montessori, to zauważymy, że większość z nich ma specjalne uchwyty do przenoszenia, a praca z nimi wymaga czytelnej prezentacji ze strony nauczyciela, który każdorazowo koryguje pewne ruchy. Dzięki temu przenoszenie tacy, układanie puzzli, nauka przelewania, praca z tabliczkami, koralikami, mapą, itd. ćwiczą „chwyt pisarski”. Jeśli jednak nie mamy dostępu do tych drogich i nadal mało znanych pomocy, możemy grafomotorykę ćwiczyć inaczej.

Prace domowe ćwiczą grafomotorykę!!!

Małe paluszki usprawni samodzielne obieranie owoców i warzyw (zarówno przy pomocy obieraczki, jak i ręcznie – obranie mandarynki czy cebuli wymaga sporego skupienia na zadaniu), krojenie ich, przygotowywanie i wyrabianie ciasta.

Ogromnej precyzji ruchów i koncentracji wymaga nakręcanie nakrętek, wkręcanie śrubek, wbijanie gwoździ (wystarczy pudełko ze śrubami, podkładkami i nakrętkami różnej wielkości lub deska z nawierconymi otworami, wkręty i śrubokręt). Także takie czynności jak przypinanie prania klamerkami do bielizny, dobieranie skarpet w pary i zwijanie ich razem, a nawet mycie i szorowanie (używanie spryskiwacza, trzymanie szczotki) wzmacniają rękę dziecka.

Lepienie ćwiczy grafomotorykę!!!

Masy plastyczne jest w sklepach pod dostatkiem, poczynając od klasycznej plasteliny, przez wszystkie ciastoliny, piankoliny, aż po księżycowe piaski i samoutwardzalne gliny. Warto też proponować dziecku inne masy: kupowane lub [masy robione wspólnie z nim w domu](#).

Z mas można lepić różne przestrzenne twory, płaskorzeźby, wyklejać nimi kartki lub po prostu bezcelowo ugniatać w dłoniach, rozciągać – motoryka mała lubi takie ćwiczenia.

Segregowanie ćwiczy grafomotorykę!!!

To ćwiczenie doskonale rozwija także umiejętności matematyczne, bo pozwala wyodrębniać poszczególne zbiory, ale też dostrzegać ich części wspólne, klasyfikować i dokonywać analizy wzrokowej. Do takiej zabawy przydają się kolorowe pompony, drewniane ozdoby, piórka, ale też fasolki, guziki, czy inne drobiazgi znajdujące się w domu.

Przygotowując taki zestaw do pracy dla dziecka, warto w nim umieścić odpowiednie narzędzie do przenoszenia rzeczy: szczypce (metalowe do cukru, drewniane do ogórków), zaparacz do herbaty czy klamerkę do bielizny – wymagają one użycia dokładnie tych mięśni, które potem umożliwiają trzymanie ołówka. Dziecko z użyciem narzędzi przenosi przedmioty z miseczki do miseczki (zawsze od strony lewej do prawej – taki jest kierunek pisania) lub rozkłada do przegródek (tu przydaje się paleta do farb lub pudełko na śrubki ze sklepu budowlanego).

Przenoszenie ćwiczy grafomotorykę!!!

Ta zabawa łączy się z poprzednią, ale do ćwiczeń ręki można też użyć: łyżeczki, którą dziecko przenosi sypkie produkty z jednego naczynia do drugiego lub pipetki (zakrapalca), którą trzeba przetransportować wodę i umieścić w określonym miejscu (np. przyssawce z maty kąpielowej, kropkach narysowanych flamastrem lub kredką akwarelową na kartonie). Różne barwniki dodane do wody urozmaicą zabawę.

Układanie ćwiczy grafomotorykę!!!

Do tych zabaw przydają się różne mozaiki, szczególnie takie wymagające chwytu dwoma palcami, jak kołeczki wkładane w tablicę czy koraliki, które potem się sprasowuje w obrazek. Taki rodzaj zabawy doskonalili też koordynację wzrokowo-ruchową i ćwiczy spostrzegawczość.

Nawlekanie ćwiczy grafomotorykę!!!

Czynność ta wymaga chwycenia w palce koralika i sznurka (lub nici z igłą) oraz umiejętnego przewleczenia. Do nawlekania służą przede wszystkim koraliki, ale też guziki, kulki jarzębiny (świeży groch i fasolki również), makarony, pocięte na kawałki ruloniki.

Szycie i wyszywanie ćwiczy grafomotorykę!!!

Najprostsze ćwiczenie to przewlekanie sznurówki przez dziurki zrobione w dość grubym kartonie. Do bardziej skomplikowanych wyszywanek potrzebna jest igła. Duże, plastikowe igły są łatwe do nawleczenia, a zajęcie to jest bezpieczne i usprawnia palce.

Kalkowanie ćwiczy grafomotorykę!!!

Wystarczy do rysunku o wyraźnych konturach przyłożyć kalkę, papier śniadaniowy lub pergamin do pieczenia, aby przekopiować to, co znajduje się pod spodem. Pracuje wówczas nie tylko motoryka mała, ćwiczenia te wspomagają też umiejętność skupienia się na zadaniu i powracania wzrokiem do miejsca, gdzie trzeba kontynuować rysowanie linii.

Prace plastyczne ćwiczą grafomotorykę!!!

Wszelkie „typowe” prace plastyczne, jak rysowanie, malowanie, stemplowanie, wydzieranie, wycinanie, naklejanie – wszystkie te mniej lub bardziej twórcze techniki pozwalają na rozwój motoryki małej. Zamiast szlaczków i kolorowanek dziecko może tworzyć własne dzieła – wymagają one pracy dokładnie tych samych mięśni i ćwiczą te same umiejętności, a są bez porównania bardziej atrakcyjne i zajmujące dla dziecka.

Inne rzeczy, które ćwiczą grafomotorykę!!!

Każda czynność, która wymaga drobnych, precyzyjnych ruchów dłoni oraz zamasztych ruchów ramion, pomaga dziecku wzmocnić mięśnie potrzebne do pisania. Zamiast mozolnego kreślenia szlaczków dziecko może tkać, wrzucać monety do skarbonki, rysować labirynty, malować kredą po chodnikach, robić z liści ubranka dla lalek i co tylko przyjdzie nam do głowy – ważne, aby czynność ta była atrakcyjna dla dziecka i pozwalała na zaangażowanie się w nią.

Opracowała:

Bogusława Górka