

Jak rozwijać małą motorykę u przedszkolaka?

Dzieci niechętnie do działania w obszarze motoryki małej najczęściej mają za sobą negatywne doświadczenia i dlatego muszą zostać odpowiednio zmotywowane i zachęcane do ćwiczeń „łatwym” sukcesem. Mózg w każdym momencie musi sobie poradzić z mnóstwem informacji, jakie są odbierane przez zmysły. Powstają nowe połączenia między neuronami, które nasz umysł rozpoznaje oraz przetwarza i w ten sposób się uczy. Dlatego tak ważne jest stwarzanie różnych doświadczeń, aby dziecko poznawało siebie i swoje możliwości w działaniu (a szczególnie możliwości swojego ciała).

W proponowanych ćwiczeniach i zabawach starajmy się łączyć stymulację motoryki małej ze zmysłem dotyku. Jest to ważne, ponieważ zbyt często skupiamy się na celu, jakim jest wykonanie zadania (np.: praca plastyczna), a nie na samym poznaniu różnych materiałów i ich wykorzystaniu przez dziecko, jak również eksperymentowaniu, które przynosi mu wiele przyjemności.

Aby zapobiec problemom dziecka w późniejszym wieku stwórzmy mu odpowiednie warunki do poradzenia sobie z ważnym zadaniem, jakie stawia przed nim nauka pisania.

Szczególne uwagi należy zwrócić na dzieci:

- które są niezgrabne ruchowo,
- które niechętnie biorą udział w zajęciach plastycznych,
- z lateralizacją skrzyżowaną.

Cele ćwiczeń motoryki małej:

- doskonalenie umiejętności napinania mięśni i rozluźniania napięcia mięśniowego, stworzenie okazji do kontrolowania napięcia oraz opanowania procesów pobudzania i hamowania;
- doskonalenie płynności i swobody ruchów nadgarstka, przedramienia i ramienia,
- tworzenie nawyku rysowania i malowania form kulistych w kierunku przeciwnym do ruchów wskazówek zegara – w lewą stronę.
- tworzenie nawyku rozpoczynania ruchu od prawej do lewej strony podczas układania, rysowania, malowania.

Propozycje działań rozwijających motorykę małą i stymulujących zmysł dotyku

1. Chwywanie oburącz - turlanie piłki do dziecka podczas zajęć na podłodze, ale także przy stoliku. Chwywanie balonika umieszczonego na sznurku.

2. Chwywanie przedmiotów całą dłonią – stwórzmy ciekawą bazę do manipulacji, składającą się z różnych pojemników (np.: plastikowe pojemniki po jogurtach), kubeczków jednorazowych, słoiczków. Wypełnijmy je różnymi materiałami naturalnymi. Dajmy dziecku szansę odczuć własną siłę podczas podnoszenia np. butelek z wodą. Dostępne kubki przedszkolne stanowią tylko jedną z możliwych form. Siła chwytu w przypadku każdego z tych pojemników musi być inna. Można także chwytać rakiety lub pałeczki piankowe, a także sznurki różnej długości, do których przywiązane są przedmioty i ciągnąc je za sobą. Warto zaopatrzyć się także w różne zabawki drewniane do pchania i ciągnięcia za sobą. Różnicowanie wymaga doświadczenia i eksperymentowania, do którego zachęcam przy wykorzystaniu różnego rodzaju mas plastycznych, które omówione zostały poniżej.

3. Bezpośrednio z tym punktem wiąże się odkręcanie i zakręcanie słoików (np. nakrętek od pasty), otwieranie i zamykanie pojemników oraz pudełek. Najłatwiej osiągnąć ten cel w zabawie, gdy dziecko ma własną motywację, by dostać się do ukrytych skarbów. Można także nalać wodę do kubka i przelewać ją z mniejszego do większego.

4. Wzmacnianie nadgarstka możemy osiągnąć poprzez chwywanie i manipulowanie kolorowymi chustkami i szarfami, np. poprzez zataczanie kółek w powietrzu, malowanie „leniwej ósemki” Dennisona, fal czy zwijanie chusteczki w ślimaka. Z kolei do ćwiczeń rozmachowych na dużym formacie możemy zaliczyć zamalowywanie dużej kartki grubym pędzlem i stopniowe zmniejszanie rozmiarów (pędzla i kartki). Warto także stwarzać okazje do malowania na stojąco bez ograniczania ruchów rąk, malowania kredą na tablicy oraz na chodniku itp. Szczególnie atrakcyjne są malowanki – niespodzianki, wdrażające do malowania od lewej do prawej strony kartki. Przygotowany wcześniej wzór wykonany świecą dajemy do zamalowania farbą rozcieńczoną wodą. Niesamowita jest przyjemność obserwowania zaskoczenia na twarzy dziecka. Bardzo często dziecko samo pragnie stworzyć niewidzialny rysunek, dlatego przygotujmy świecę. Dziecko, bawiąc się nową techniką rysowania, jednocześnie ćwiczy nacisk, bowiem świeca wymaga dużej siły nacisku na kartkę.

5. Różnicowanie konsystencji – możemy wykorzystać przy tym zadaniu udział dzieci podczas przygotowywania masy solnej. Rozpoczynamy od stymulacji sypką mąką, następnie wlewamy sporo wody, tak by dziecko pobawiło się w kleistej konsystencji. Dosypując więcej mąki zmieniać się będzie konsystencja,

a użycie oleju zapewni dodatkowe wrażenia dotykowe. Zabawę masą solną można wzbogacić, umieszczając w niej nasiona fasoli, grochu, przypraw i barwników do ciast. Dodatkową korzyścią może być ćwiczenie chwytu pęsetkowego podczas „oczyszczania” ciasta. Można zachęcić do przygotowania medali w postaci ciasta i stworzenia kompozycji z wykorzystaniem różnych materiałów naturalnych.

6. Ciekawą konsystencję mają także farby zaprojektowane do stymulacji. Interesującą zabawę stworzymy dziecku, proponując mu tworzenie „obrazów” z wykorzystaniem metody malowania palcami po dużych płaszczyznach. Jeśli do farb dołączymy ziarenka piasku, to zapewnimy dzieciom dodatkową stymulację czuciową.

7. Ćwiczenie precyzji ruchów, przy udziale wzroku – bardzo prostym ćwiczeniem jest rozciąganie plasteliny na kartce. Dziecko musi włożyć odpowiedni nacisk i wykonać ruch w jakimś kierunku. Inną atrakcyjną zabawą będzie pozostawianie śladu palca na talerzykach wysypanych piaskiem lub solą bądź przenoszenie na łyżeczkach czy nabieranie na łyżkę różnych materiałów.

8. Dzieci młodsze czerpią ogromną przyjemność z zostawiania po sobie śladu za pomocą kredek, ale potrzebują także opanowania umiejętności zatrzymania procesu twórczego. Doskonalenie procesów „hamowania” można osiągnąć z wykorzystaniem zabaw z reagowaniem na sygnały umowne, np. stop, pauza w muzyce. Malując warto stosować kształty kuliste, gdyż w ten sposób kształtujemy nawyk kierunku w lewą stronę, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

9. Łączenie elementów – wykorzystanie w tym ćwiczeniu małych stempli, np. gwiazdek. Zadaniem dziecka będzie połączenie elementów w pary, w trójki lub w czwórki linią prostą. Można zachęcić dziecko do łączenia punktów, tak by powstała sieć pająka. Dla starszych dzieci dużą atrakcyjną są zabawy w łączenie ponumerowanych punktów i sprawdzanie, co powstało. Ciekawym urozmaiceniem może być także rysowanie falistych linii i nakładanie na nie sznureczka (można wykorzystać wełnę), odtwarzając ten kształt z dodatkowym utrwaleniem przez przypięcie pinezkami. Można także rysować kreski krótkie pionowe i poziome, długie linie – od lewej do prawej i z góry na dół oraz faliste kształty, ukośne lub kropkowanie.

10. Zabawy paluszkowe – polegają na wyodrębnianiu poszczególnych palców, dotykaniu kciukiem do kciuka i tworzeniu koszyka ze splecionych dłoni.

11. Różnicowanie napięcia mięśniowego – zabawy masami plastycznymi: modelina, glina, masa papierowa, plastelina, masa solna; papieroplastyka.

Ćwiczenie polega na formowaniu wałków i toczeniu kulek. Można np. zwijać wałeczki w ślimaka, odtwarzać wałeczkiem narysowanego kształtu falującego, a także ciąć plastikowym nożykiem wałeczki na kawałki. Warto również zastosować terapię ręki z wykorzystaniem zwykłych dziurkaczy oraz z wzorami atrakcyjnymi dla dzieci.

12. Ćwiczenie chwytu pęsetkowego – gra na flecie, zabawy na niby z kredką, zastępującą flet. Malowanie kłębkami waty, wpinanki pinezkowe, zdejmowanie klamerek i przypinanie prac na sznurku (np. przy organizacji).

Zachęcam do zaopatrzenia się w folię bąbelkową zabezpieczającą przedmioty – dziecko ćwiczy chwyt pęsetkowy i ma jednocześnie wiele radości, kiedy kolejne bąbelki pękają pod naciskiem palców. Atrakcyjne dla dzieci jest także tworzenie kompozycji z gotowych naklejek, a także wypychanie drobnych elementów, darcie papieru na paski, na małe kawałki, składanie kartki i stosowanie techniki origami.

13. Wycinanie nożyczkami jest umiejętnością złożoną – warto na samym początku opanować umiejętność trzymania kciuka do góry w postaci zabawy „jest ok”. Wcześniej należy wyjaśnić znaczenie tego gestu, a następnie pilnować, by dziecko trzymało nożyczki kciukiem do góry. Wiele nawyków powstaje na samym początku działania, a potem trudno je zmienić. Zabawy z przypinaniem klamerek do ubrań pozwolą dziecku utrwalić ruch między palcem wskazującym a kciukiem i zachęci do wykorzystania siły poprzez np. wycinanie pasków papieru, krepiny, sznurka czy wełny. Zachęcam szczególnie do tworzenia kolaży z wykorzystaniem kolorowych gazet, ale także katalogów (np. przysyłanych przez firmy produkujące zabawki dydaktyczne dla dzieci).

14. Ćwiczenie pamięci ruchu – niezwykle istotne jest przygotowanie dziecka do zapamiętywania.

Etap 1 – naśladowanie prostych ruchów np.: dłoni. Zabawa typu: „Zrób tak jak ja”, (można klasnąć w dłonie, pogłaskać policzek, podrapać się w czoło itp.).

Etap 2 – naśladowanie sekwencji ruchów, np.: Ty stuknij, ja klasnę w dłonie. Ty ustaw klocek, ja postawię klocek. Następnie można dzieciom zaproponować zabawę w parach.

Etap 3 – pogrubianie narysowanych przez dorosłego prostych linii, kształtów.

Etap 4 – naprzemienne rysowanie prostych znaków graficznych (np.: Ja kreskę – ty kółko, ja na czerwono – ty na zielono) W przypadku dzieci starszych rysowanie kwadratów i prostokątów (np. ja poziomo – ty pionowo, ja długa kreska – ty krótka kreska).

Etap 5 – samodzielne tworzenie sekwencji ruchów – rytmy.

Etap 6 – rysowanie według instrukcji (można wykorzystać np. Rysowane wierszyki). Naśladownictwo prostych schematów, np.: jak narysować krokodyla, schemat postaci.

15. Ćwiczenie wyobrażania sobie ruchu – zabawa w slalom z wykorzystaniem np. kręgli, a następnie przeniesienie ruchu na kartkę – rysowanie szlaczków falistych, zapamiętywanie sekwencji ruchów – rytmy.

16. Malowanie i rysowanie – domalowywanie brakujących elementów pozwala dziecku osiągnąć łatwy sukces i rozwija wyobraźnię przedmiotów. Zamalowywanie prostych rysunków konturowych pastelami suchymi, olejnymi lub flamastrami – pozwala z kolei eksperymentować z siłą nacisku na kartkę.

17. Rozpoznawanie dotykiem podstawowych przedmiotów – zabawa „Zaczarowany worek” wymaga kilku etapów wprowadzania, czyli zastosowania zasady stopniowania trudności. Należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu dziecka, ze względu na to, że trudności związane ze zgadywaniem przez dziecko, co to za przedmiot mogą spowodować jego niechęć do podejmowania podobnych prób w przyszłości. Sukces zaś utwierdzi je w przekonaniu, że zabawa jest atrakcyjna. Zwiększy się prawdopodobieństwo dużej motywacji przy kolejnych próbach.

Etap 1 - Poznanie przedmiotu różnymi zmysłami (atrakcyjne jest wykorzystanie np. owoców), pomoc w posługiwaniu się określeniami w odpowiedzi na pytanie: Jak to jest? (ukierunkowywanie wrażeń).

Zachęcamy do wykorzystania wielu zmysłów: upuszczenie i słuchanie dźwięku, potrząsanie, wąchanie, smakowanie językiem, dotykanie policzka, by sprawdzić temperaturę, wielkość (np. czy mieści się w dłoni), gładkość lub chropowatość, wyczuwanie wagi, miękkość – twardość.

Etap 2 - Porównywanie dwóch poznanych wcześniej polisensorycznie przedmiotów.

Etap 3 - Włożenie do worka 3 poznanych wcześniej polisensorycznie przedmiotów.

Bezpośrednio z tym punktem możemy połączyć różnicowanie doznań termicznych. Ciekawe wrażenia dotykowe otrzymamy wysypując lekko rozmrożony groszek do plastikowej butelki i lekko uprażoną kaszę. Produkty te mogą zostać potem bezpośrednio spożytkowane do przygotowywania obiadu.

18. Zabawy konstrukcyjne, manipulowanie przedmiotami przy udziale wzroku

Etap 1 - Układanie szeregu z klocków, budowanie murów, piętrzenie w postaci wieży klockami sześciokątnymi, walcami, prostopadłościanami. Zabawy typu – dokładanie elementów, zmuszają do obserwacji oraz myślenia. Obserwacja i naśladowanie ułożenia klocków pozwala nauczyć się czegoś nowego (gotowość do uczenia się przez naśladownictwo). Ustawianie klocków równolegle i prostopadle do siebie uczy planowania prostych ruchów dłoni.

Etap 2 - Łączenie elementów w całość. Poznanie właściwości klocków, dopasowywanie ich do siebie.

Bibliografia

1. Sąsiadek K., Zabawy paluszkowe, Media Rodzina, Poznań 2005.
2. Skorek E. M., Rysowane wierszyki, Impuls, Kraków 2009.