

## **Ćwiczenia motoryki małej**

Ruch jest naturalną potrzebą każdego dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym, a przede wszystkim dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Jest istotny w ich rozwoju fizycznym. Dziecku także trudno się skoncentrować na jednej czynności, co wymaga częstych zmian metod pracy, a zabawy ruchowe są w tym pomocne.

Prezentowane ćwiczenia z zakresu motoryki małej i dużej mają na celu doskonalenie poszczególnych czynności ruchowych u dzieci, nabywanie przez nich zręczności, wyrabianie szybkości, zwinności i wytrzymałości.

Ważne jest, aby po intensywnych ćwiczeniach gimnastycznych i ruchowych znalazło się miejsce na rozluźnienie mięśni, relaksację organizmu, uspokojenie i wyciszenie nagromadzonych emocji. np. chwila spokojnej muzyki, kilka wdechów i wydechów.

Dzieci o obniżonej sprawności manualnej napotykać szczególne trudności podczas przepisywania tekstu lub pisania ze słuchu. Z uwagi na wolne tempo pracy, nie nadążają za innymi dziećmi, co może często powodować u nich zaburzenia o charakterze emocjonalno-motywacyjnym (poczucie niższej wartości, brak chęci do nauki z powodu braku sukcesów, drażliwość), stanowiące podstawę do powstawania różnych trudności wychowawczych. Motoryka duża odnosi się do zręczności ruchowej całego ciała.

Objawy szczególnej niezręczności są następujące:

- \* opóźnienia w rozwoju ruchowym w okresie niemowlęcym i poniemowlęcym oraz mała aktywność ruchowa;
- \* ogólna niezręczność ruchowa i mała wyćwiczalność w zakresie dużych ruchów, związana z zakłóceniami napięcia mięśniowego (napięcie nadmierne lub za małe);
- \* brak koordynacji ruchów przy współdziałaniu różnych grup mięśniowych, dający wrażenie ogólnej niezręczności;
- \* osiąganie z opóźnieniem, w porównaniu z rówieśnikami, różnych umiejętności ruchowych w czynnościach codziennych, zabawowych i sportowych;
- \* ogólne spowolnienie ruchowe;
- \* unikanie zabaw ruchowych;
- \* zakłócenie koordynacji wzrokowo- ruchowej w zabawach i zadaniach, w których ruch odbywa się pod kontrolą wzroku (rzut piłką, gra w klasy).

Sprawności motoryczne to umiejętności wymagające bardzo precyzyjnej koordynacji (np. posługiwanie się sztuczkami, jazda na rowerze, gra w piłkę). Nie kształtują się one w wyniku samego procesu dojrzewania, lecz muszą zostać wyuczone.

Najczęstsze problemy z zakresu motoryki dużej to:

- \* zaburzenia równowagi;
- \* niezgrabność w pokonywaniu przeszkód;
- \* słabe panowanie nad szybkością i siłą;
- \* trudności w integracji wszystkich mięśni w celu wykonywania skoordynowanego działania.

Najważniejsze wskazania w przypadku niezręczności ruchowej:

- \* zachęcanie dzieci do brania udziału w zabawach ruchowych;
- \* umożliwienie aktywności ruchowej.

Dlatego tak istotne są wszelkiego rodzaju ćwiczenia motoryki dużej i małej.

### Przykłady ćwiczeń motoryki małej:

- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory,
- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny,
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem dziecko stoi (nie siedzi) przy stoliku odpowiedniej do jego wzrostu wysokości
- zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania
- kalkowanie obrazków
- obrysowywanie szablonów
- wciskanie w tablicę korkową pinezek- wyjmowanie ich zbieranie drobnych elementów (ziarenka, guziczki- dwoma palcami kciukiem i wskazującym, zbieranie wyżej wymienionych przedmiotów pęsetą
- cięcie po narysowanych liniach - prostych frędzelki, - falistych serwetk
- wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
- 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
- modelowanie z plasteliny, modeliny, masy papierowej najpierw kuleczek, wałeczków; później form bardziej złożonych - zwierząt, postaci ludzkich, liter,
- 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
- przyszywanie guzików
- szycie prostymi ściegami
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykanie
- ściskanie pięcizce
- zwijanie palcami chusteczek, apaszek
- faliste ruchy ramion - zabawa w przyłot i odlot bocianów
- przy wolnym chodzie ruchy rąk jak podczas pływania żabką - zabawa w naukę pływania
- zabawa w pociągi - ruch rąk naśladuje obroty kół
- zabawa w pranie, rozwieszanie bielizny i prasowanie
- zabawa w gotowanie obiadu - naśladowanie wałkowania ciasta, mieszania gęstej zupy, kręcenia kranem, ubijania piany
- gry w pchełki, bierki, kręgle, podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
- "rysowanie" palcami w powietrzu określonego przedmiotu
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- układanie z patyczków, np. płotów.

Specyfika metod i technik pracy z dzieckiem polega na tym, że wiele z nich ma charakter zabawy, co wzmacnia motywację dzieci wykonywania ćwiczeń i poleceń..