

„Magiczne Paluszki”

Plan wspomagający rozwój motoryki
małej przeznaczony dla dzieci
5-6 letnich

Opracowanie: Edyta Czarnota
Miejskie Przedszkole w Bukownie

MOTORYKA



„Motoryka” to ogólna sprawność ruchowa człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. **Motoryką małą** nazywamy sprawność dłoni i palców, zaś **motoryką dużą** sprawność fizyczną całego ciała.



Rozwój małej motoryki zawiera się w rozwoju psychomotorycznym dziecka i przebiega równoległe do jego całościowego rozwoju:

- **Funkcjonowanie systemów sensorycznych**
- **Wzorce postawy i ruchu**
- **Funkcja kończyn górnych**
- **Sprawność manipulacyjna dłoni**
- **Umiejętności grafomotoryczne**



„Magiczne Paluszki” - geneza planu

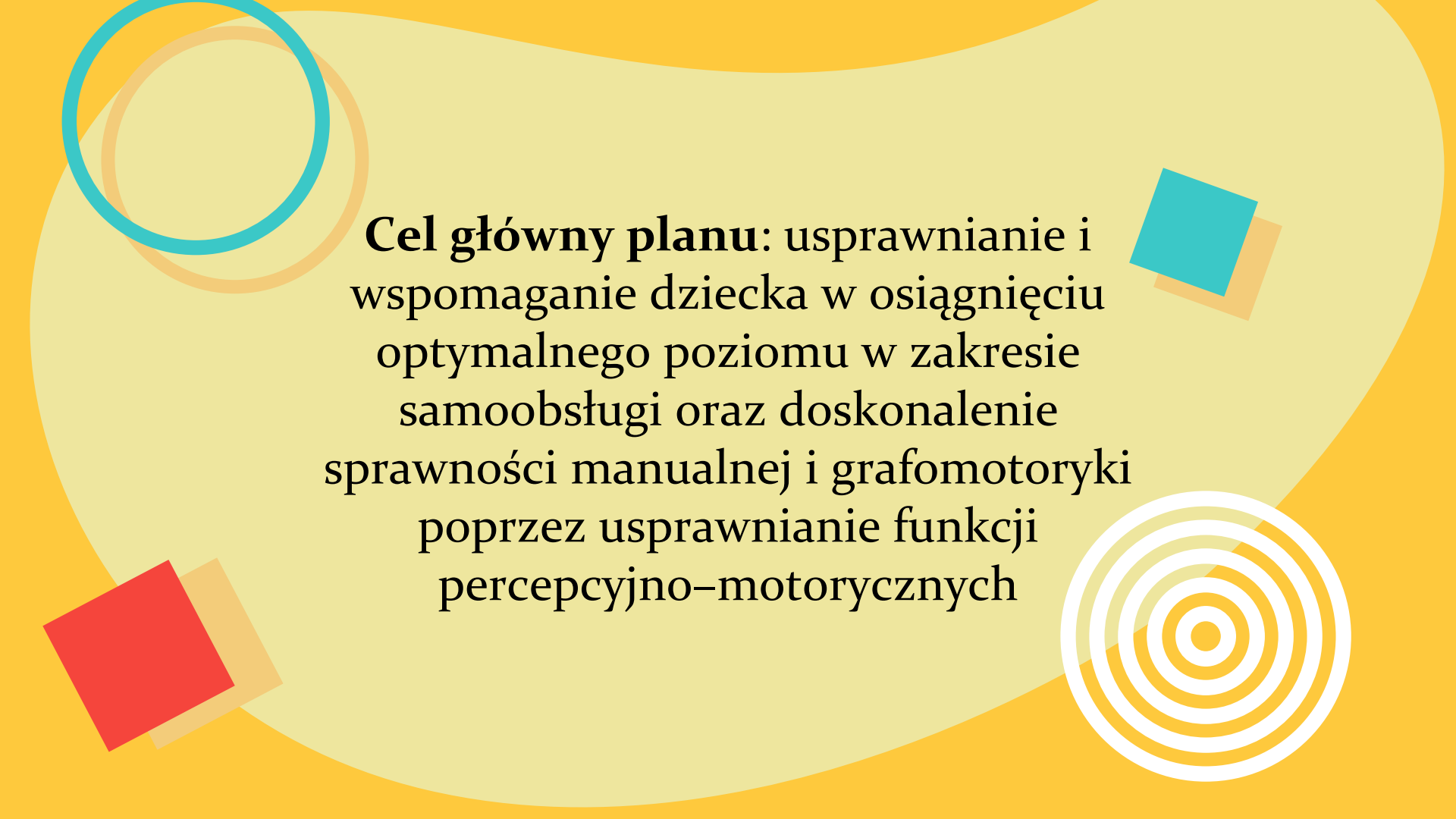
Powodem, który zainspirował mnie aby stworzyć niniejszy program były moje obserwacje i doświadczenia zdobyte podczas kilkuletniej pracy w przedszkolu. Zauważyłam, że w rozwoju motoryki małej wraz z wiekiem powinny wzrastać precyzja ruchów i szybkość wykonywania czynności. Jednakże zdarza się, że u niektórych dzieci mimo przeprowadzanych ćwiczeń pojawiają się duże trudności czy wręcz opóźnienia w manipulowaniu różnymi przedmiotami i narzędziami. Zaobserwowałam także, że część dzieci mimo napotkanych trudności ma ogromną potrzebę tworzenia i odnoszenia sukcesów. Dlatego na potrzeby pracy z dziećmi z trudnościami w zakresie małej motoryki oraz ich zapobieganiu powstał ten plan wspomagający rozwój motoryki małej u dzieci 5-6 letnich.

**Dla kogo
przeznaczony
jest ten plan?**



Plan przeznaczony jest w głównej mierze dla dzieci, u których stwierdza się:

- **Trudności manualne** (wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików, nawlekanie koralików, układanie drobnych przedmiotów),
- **Trudności grafomotoryczne** (kreślą niedokładne szlaczki, nie lubią wycinać, rysować, lepić, rysunki często sprawiają wrażenie niestarannych),
- **Trudności z nadążaniem za tempem innych dzieci,**
- **Wyraźne obniżenie lub podwyższenie napięcia mięśniowego w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej** (nieprawidłowe trzymanie narzędzia piszącego lub ściskanie za mocno, albo trzymanie za lekko),
- **Szybkość ruchów nie jest dostosowana do zadania, które należy wykonać** (są zbyt wolne, albo za szybkie)



Cel główny planu: usprawnianie i wspomaganie dziecka w osiągnięciu optymalnego poziomu w zakresie samoobsługi oraz doskonalenie sprawności manualnej i grafomotoryki poprzez usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych

Przykładowe ćwiczenia małej motoryki w warunkach domowych

Ćwiczenia sprawności grafomotorycznej należy rozpocząć od:

- **Kształcenia orientacji przestrzennej** poprzez wytwarzanie i utrwalanie orientacji w schemacie własnego ciała. Ważnym elementem tych ćwiczeń jest nazywanie, opisywanie słowem ruchów i ich kierunków, na przykład: **utrwalanie różnicowania prawej i lewej strony ciała, odtwarzanie ruchów rodzica stojącego tyłem lub siedzącego naprzeciwko, naśladowanie oglądanych w lustrze ruchów rodzica stojącego/siedzącego**
- **Określenia miejsca:** na, pod, za, wysoko, nisko, wyżej, niżej, między, w środku
- **Określenia kierunku:** w przód, w tył, do góry, na dół, przed siebie, za siebie, w bok, w prawo, w lewo
- **Określenia wielkości przedmiotów:** mały, duży, krótki, długi, wąski, szeroki
- **Określenia przeciwstawności:** wysoki, niski, wyżej, niżej

Kolejne etapy to ćwiczenia normalizujące napięcie mięśniowe ramienia i dłoni, kontrolujące siłę nacisku ręki podczas czynności grafomotorycznej:

- **Malowanie farbą różnymi pędzlami linii cienkich i szerokich**
- **Malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru**
- **Rysowanie flamastrami linii poziomych, pionowych, falistych**
- **Kreślenie wzorów palcami na tacy wypełnionej na przykład kaszą manną**

Zabawy usprawniające nadgarstek oraz ruchomość wszystkich stawów palców - ćwiczenia

- Przekładanie drobnych przedmiotów z ręki do ręki
- Zakręcanie i odkręcanie nakrętek na butelkach
- Otwieranie i zamykanie zamków kluczem
- Nawlekanie koralików, przewlekanie tasiemek i sznurków przez różne otwory
- Zbieranie dwoma palcami ziarenek ryżu, kaszy, grochu
- Zabawy spinaczami do bielizny

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie palców i dłoni:

- Ugniatanie papierowych kul z gazety
- Zwijanie kuleczek z bibuły
- Lepienie z plasteliny kształtów wymagających wałkowania całą dłonią, a następnie palcami wskazującymi
- Naśladowanie ruchów gry na pianinie
- Chodzenie palcami po blacie
- Ściskanie piłeczek rehabilitacyjnych w dłoniach
- Zabawy paluszkowe, np.: „Chodzi kominiarz po drabinie”, „Tu sroczka kaszkę ważyła”

Filmik edukacyjny dotyczący motoryki małej

<https://www.youtube.com/watch?v=wZ7w6tAgyEs>





**Dziękuję za
uwagę!**