

Sprawność rąk przedszkolaka

warunkiem powodzenia w nauce pisania

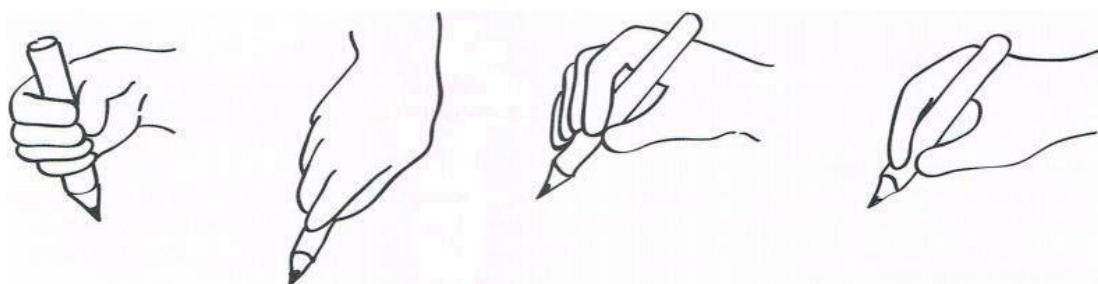
Motoryką małą nazywamy sprawność dłoni i palców, **motoryką dużą** sprawność fizyczną całego ciała.

W odróżnieniu od motoryki dużej, która angażuje mięśnie, ścięgna oraz więzadła w całym ciele, motoryka mała odnosi się jedynie do małych mięśni dłoni i palców. Jest ona niezwykle ważna dla takich aktywności, jak: pisanie, rysowanie, wycinanie, rozpinanie i zapinanie guzików i suwaków, wiązanie sznurowadeł czy też posługiwanie się sztucami.

Dzięki dobrze rozwiniętym umiejętnościom z zakresu małej motoryki dziecko jest w stanie manewrować ołówkiem, długopisem, pędzlem, sztucami bądź nożyczkami i dzięki temu pisać, rysować oraz wycinać. Niezwykle istotnym aspektem w rozwoju motoryki małej jest rola dominującej i nie dominującej ręki.

Intensywny rozwój prawo lub leworęczności, zwanej inaczej lateralizacją, następuje około trzeciego, czwartego roku życia. Powinna być ona ustalona, zanim dziecko pójdzie do szkoły, i całkowicie określona ok. dziewiątego, dziesiątego roku życia. Podczas gdy rola ręki dominującej przy czynności pisania jest oczywista - ma ona trzymać narzędzie pisarskie i pozwalać nim manipulować, tworząc rysunki bądź znaki liter i cyfr, znaczenie ręki nie dominującej może niektórym wydawać się niejasne. Niemniej jednak także ta ręka wykonuje bardzo użyteczną pracę, ponieważ stabilizuje kartkę, po której dziecko pisze lub z której coś wycina. Dobra koordynacja pracy obydwu rąk pełni istotną funkcję nie tylko w procesie pisania, ale także przy wykonywaniu wielu codziennych zadań.

Rozwój chwytu



Dlaczego odpowiedni uchwyt ołówka jest istotny?

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 prac wykonywanych przez dziecko (szlaczki, znaki literopodobne bądź litery) 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).

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

Jak pomóc dziecku rozwinąć prawidłowy chwyt ?

1. Ustal lateralizację - pozwól dziecku używać preferowanej ręki i zapewnij odpowiednio zaprojektowane narzędzia pisarskie.
2. Zaprezentuj prawidłowe ułożenie palców jeśli trzeba, użyj gumowej nakładki. Trzymaj ołówek pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym i oprzyj go na palcu środkowym, aby był bardziej stabilny.
3. Dostosuj rozmiar i wagę narzędzia pisarskiego do wieku i sprawności manualnej dziecka - czasami dziwaczny chwyt może wynikać z faktu, iż ołówek bądź długopis, którym posługuje się dziecko, jest zbyt duży i ciężki na jego małą rączkę.
4. Nieustannie stymuluj rozwój małej motoryki poprzez różnorodne zajęcia.

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 (pieniążki, ziarenka, guziczki) dwoma palcami kciukiem i wskazującym,
- ↪ zbieranie wyżej wymienionych przedmiotów pęsetą
- ↪ cięcie po narysowanych liniach - prostych frędzelki, - falistych serwetki
- ↪ 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 litero podobnych i szlaczków strząsanie wody z palców
- ↪ zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
- ↪ zabawy pacynką
- ↪ przyszywanie guzików, szycie prostymi ściegami
- ↪ krążenia palcami - jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców
- ↪ ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykania
- ↪ ściskanie piłeczek
- ↪ zwijanie palcami chusteczek, apaszek rysowanie patykiem po ziemi
- ↪ faliste ruchy ramion - zabawa w przylot 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
- ↪ rysowanie szlaczków Dennisona
- ↪ gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy rzucanie woreczków lub piłeczek - kto dalej
- ↪ toczenie piłki do dołka
- ↪ przrzucanie piłki średniej wielkości z ręki prawej do lewej i podrzucanie jej raz prawą, raz lewą ręką
- ↪ podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
- ↪ wypuszczanie piłeczki tenisowej z ręki w dół i próby chwytania jej w locie, samymi palcami - zanim odbije się od podłogi
- ↪ "rysowanie" palcami w powietrzu określonego przedmiotu
- ↪ układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- ↪ układanie z patyczków, na przykład płotów