

Motoryka mała – umiejętności uczniów klas I-III

(Motoryka mała - sprawność ruchowa rąk)

Z rozwojem fizycznym nierozzerwalnie łączy się pojęcie motoryki, czyli ogólnej sprawności fizycznej. Motoryką małą określa się ruchy palców i dłoni. Są to ruchy angażujące niewielką część ciała, jednakże wymagające koncentracji uwagi oraz skupienia na wykonywanej czynności.

Określenie „motoryka” dotyczy sprawności fizycznej. Duża motoryka obejmuje ruchy angażujące całe ciało, czyli tułów, kończyny dolne i górne, dlatego ćwiczenia wspomagające jej rozwój to między innymi gry ruchowe, pływanie, bieganie czy różnego rodzaju zabawy taneczne.

Mała motoryka obejmuje natomiast ruchy o niewielkim zakresie, ale niezwykle istotnym w codziennym życiu. Nazywana również motoryką precyzyjną dotyczy głównie ruchów dłoni i palców.

Ćwiczenie motoryki małej pomaga w osiągnięciu samodzielności w ubieraniu się, spożywaniu posiłków i innych codziennych czynnościach dlatego warto zadbać o to, aby wszystkie etapy zdobywania nowych umiejętności przebiegały prawidłowo.

Ćwiczenie motoryki małej w szkole i w domu.

Ćwiczenia motoryki małej to wszelkiego rodzaju zajęcia manualne. Należą do nich zabawy plastyczne typu: wycinanki, wydzieranki, malowanie farbami i palcami, rysowanie, kolorowanie, lepienie z plasteliny czy masy solnej, a także różnego typu gry i zabawy zręcznościowe, jak pchełki, bierki, klocki jenga czy wpinanie plastikowych pinezek na planszę. Dla dzieci w różnym wieku dostępne są też specjalne [nożyczki](#) dostosowane do etapu rozwoju. Odpowiednio zabezpieczone doskonale trenują precyzyjne ruchy dłoni i palców oraz wymagają skupienia na dokładnym wycinaniu wzorów, ćwicząc przy tym koncentrację.

Do ćwiczeń motoryki małej mogą być wykorzystywane materiały o różnej konsystencji. Zabawy z piaskiem, kulkami z tworzywa sztucznego lub drewnianymi klockami, a także produktami spożywczymi dostępnymi w każdym domu, jak mąka, ziarna grochu, kasza czy ryż. Do takich zajęć przydadzą się też różnego rodzaju narzędzia i akcesoria: sitka do przesiewania, łyżki, plastikowe kubki, pałeczki czy obieraczki.

Ćwiczenia pomocne w rozwoju motoryki małej.

1. Do zajęć trenujących motorykę precyzyjną zaliczane są zabawy z przesypywaniem i przelewaniem różnych substancji. Do przenoszenia produktów z jednego pojemnika do drugiego można wykorzystać lejki, łyżki czy specjalne pipety, pęsety lub szczypczyki.

2. Większość dzieci uwielbia zabawy w [piasku](#). Nowoczesny piasek kinetyczny pozwala na korzystanie z tej rozrywki również zimą. Możliwe jest przesypywanie, formowanie różnych brył i kształtów na płaszczyźnie, uklepywanie i dekorowanie wykonanych babek, zamków czy innych kształtów.

3. Kolejną całoroczną zabawą jest lepienie figurek czy przedmiotów z plasteliny. To ćwiczenia małej motoryki, które można dostosować do wieku dziecka. Specjalne akcesoria do plasteliny ułatwiają wykonanie wyjątkowych kształtów.

tów. Wycinanie, żłobienie, formowanie, klejenie drobnych elementów w całość i inne sposoby używania plasteliny czy modeliny pozwalają cieszyć się zarówno samą zabawą, jak i jej efektami.

4. Popularne gry zręcznościowe wykorzystywane w ćwiczeniach motoryki precyzyjnej to na przykład bierki. Podczas rozgrywek liczy się nie tylko dokładność, ale i pełna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności.

5. Rysowanie i kolorowanie to jedne z ulubionych zajęć plastycznych, a dostępne obecnie materiały pozwalają na wykorzystanie szerokiej gamy ciekawych wzorów. Do prac plastycznych sprawdzają się zarówno różnego rodzaju kredki, flamastry, grube mazaki, jak i kreda, węgiel czy stemple gotowe lub zrobione własnoręcznie z korka, ziemiaka czy liści.

6. Sprawność manualną można ćwiczyć poprzez trening czynności związanych z nawlekaniem, zawiązywaniem, zapinaniem czy sznurowaniem i wyszywaniem.

7. Nożyczki to przyrząd stanowiący doskonałą metodę ćwiczeń motoryki małej. Trenują mięśnie dłoni, wymagając przy tym skupienia się na wykonywanej czynności.

Przy czynnościach tj.: pisanie, rysowanie, wycinanie, lepienie, wydzieranie, konstruowanie i innych pracach plastyczno - technicznych potrzebna będzie dziecku **dobra sprawność rąk, koordynacja ruchowa** oraz **koordynacja ruchowo -wzrokowa**. W przeciwnym wypadku ruchy będą nieharmonijne, powolne, sztywne, kanciaste i mało precyzyjne.

Uczeń, powinien ćwiczyć motorykę małą, aby:

- **prawidłowo trzymać ołówek, kredkę, nożyczki, itp.;**
- **stosować prawidłowy nacisk, przytrzymywać drugą ręką kartkę, na której pisze – ręce powinny ze sobą współpracować;**
- **narysować postać ludzką, uwzględniając podstawowe części ciała: głowę, szyję, tułów, dwuwymiarowe kończyny, stopy, dłonie, włosy, szczegóły twarzy;**
- **ubrać postać stosownie do pory roku;**
- **rysować elementy krajobrazu, używając odpowiednich barw;**
- **rysować szlaczki niewiele je zniekształcając;**
- **sprawnie wykonywać czynności samoobsługowe /jedzenie, ubieranie, mycie, czynności higieniczne/;**
- **rysować kształty figur geometrycznych patrząc na wzór;**
- **ciąć nożyczkami po prostej i po łuku, lepić z plasteliny;**
- **pisać zgodnie z zasadami kaligrafii – ładnie, czytelnie, wyraźnie;**

POMOCNA LITERATURA:

- M. Bogdanowicz: *Przygotowanie do nauki pisania Ćwiczenia grafomotoryczne według H. Tymichowej;*
- A. Czerkas-Polit, K. Sirak-Stopińska: *Lubię ładnie pisać Ćwiczenia do kaligrafii;*
- M. Hinz: *Kolorowanki ortograficzne;*
- R. A. Hływa: *311 szlaczków i zygaczeków Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające rękę piszącą;*
- A. Szczepańska: „Zwierzaki – figuraki” (część 1, 2);
- K. Chraściel: *Kropka w kropkę. Ćwiczenia grafomotoryczne doskonalące funkcje percepcyjno – motoryczne;*
- Z. Handzel: „Dyktanda graficzne”;
- J. Furmański: „Wzory dyktand graficznych”;
- R. Zelker: „Symetryczne dyktanda graficzne”
- Wąsik I.: „Kolorowe dyktanda graficzne”
- M. Kraszewska: „Małymi kroczkami - ćwiczenia grafomotoryczne