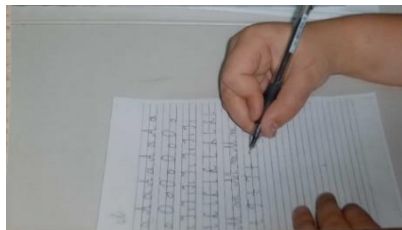


Kilka słów o małej motoryce

Jako dorośli chcemy, by pismo naszego dziecka było ładne, czytelne, estetyczne. Nie stanie się to jednak tak po prostu, gdy posadzimy sześciolatka do stołu i na polecenie od razu zacznie pięknie pisać i rysować. Niezbędną do tego sprawność dłoni zaczyna się bowiem zdobywać dużo wcześniej, właściwie od chwili narodzin. W poprzednich artykułach dotyczących grafomotoryki była mowa o tym, jak duży wpływ na umiejętność rysowania i pisania ma ogólna sprawność ruchowa dziecka. Zagadnienia związane z motoryką dużą (ruchy angażujące całe ciało lub jego większą część) poruszane były wcześniej (<http://poradnia9.waw.pl/wp-content/uploads/2022/02/grafomotoryka.pdf>), obecnie zatrzymamy się na obszarze dotyczącym motoryki małej.

Motoryka mała to sprawność rąk, dłoni i palców podczas wykonywania różnych czynności wymagających precyzji. Przykłady takich czynności to chwytanie przedmiotów, zapinanie i odpinanie guzików, zawiązywanie butów, przewlekanie sznurowadła przez otwory, lepienie z plasteliny lub innych mas plastycznych, wycinanie, rysowanie.



Jak wspomóc dziecko w usprawnianiu małej motoryki?

Realizując ten cel istotne jest uwzględnienie różnych aspektów, takich jak:

- Siła mięśni dłoni
- Ruchomość stawu łokciowego
- Mobilność nadgarstka
- Dysocjacja palców dłoni (izolowanie poszczególnych palców)
- Prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego.

Właściwie od najmłodszych lat mamy okazję, by w sposób naturalny w codziennym życiu rozwijać sprawność manualną. Zwróćmy uwagę na to, jak wiele różnych ruchów wykonują nasze ręce, nadgarstki, dłonie, palce podczas zwyczajnych czynności takich jak mycie rąk, szczotkowanie zębów, rozbieranie i ubieranie się, zasuwanie i rozsuwanie suwaka, zapinanie guzików i odpinanie ich. Kiedy wyręczamy w nich dziecko ze względu na to, że zrobimy to szybciej, lepiej, sprawniej pozbawiamy je naturalnej „gimnastyki” dłoni i palców. To ona, podejmowana codziennie, będzie rozwijać i doskonalić sprawność manualną dziecka ucząc je tym samym samodzielności w samoobsłudze. Co ważne, nie potrzebne są do tego specjalne pomoce dydaktyczne, ani przygotowania. To, co jest niezbędne to uwaga, świadomość i cierpliwość rodzica oraz czas.



fot. Monika Pruszkowska



fot. Katarzyna Urbaniak - Głęb



fot. Monika Pruszkowska

Co jeszcze dziecko może zrobić w domu, aby rozwijać motorykę małą?

- Pozamiatać, odkurzyć, włożyć pranie do pralki, przypiąć je klamerkami bieliznianymi do sznurka, zdjąć suche pranie
- Pomóc w robieniu kanapek (posmarować chleb masłem lub pastą, ułożyć plasterki wędliny, sera), pokroić stołowym nożem ugotowane warzywa, obrać mandarynki, umyć owoce
- Podlać kwiatki w doniczce
- Ugniatać ciasto, wykrawać ciasteczka foremką

To tylko niektóre przykłady z ogromnej liczby wykonywanych w domu czynności. Każda z nich dostarczy dziecku okazji do zdobywania sprawności nie tylko zresztą manualnych. Wykonywana z rodzicem lub w jego obecności wpłynie dodatkowo na pogłębianie więzi emocjonalnej z nim.



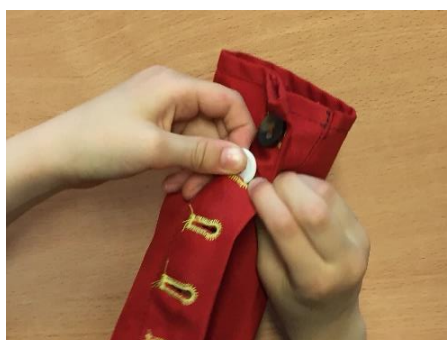
fol. Monika Pruszkowska



Aby uświadomić sobie wagę czynności samoobsługowych w kontekście pisania za-
trzymajmy się na chwilę na umiejętności zapinania guzików. Otóż wymaga ona wyko-
nania szeregu czynności oraz spełnienia potrzebnych warunków, które są niezbędne
również podczas pisania. Chodzi tu o:

- Precyzyjne ruchy palców - uchwycenie guzika chwytem pęsetowym (palcem wskazującym i kciukiem)
- Precyzyjne włożenie guzika w dziurkę
- Wyjęcie guzika drugą ręką z drugiej strony materiału/ubrania
- Odpowiednią siłę mięśni dłoni i współpracę między palcami
- Dobrą koordynację wzrokowo - ruchową (ruchy ręki dokonują się pod kontrolą wzroku)
- Współpracę obu rąk

Poprzez rozpinanie i zapinanie guzików dziecko ćwiczy tzw. chwyt pęsetowy analogiczny do prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego.



Różnego rodzaju czynności samoobsługowe wymuszają niejako współpracę obu rąk ze sobą. Trudno bowiem zapiąć guzik, czy też odkurzyć albo ubrać się za pomocą jednej ręki. Umiejętność tej współpracy jest niezwykle istotna podczas czynności rysowania czy pisania, kiedy to ręka dominująca rysuje lub pisze, a druga ręka ma ważne zadanie przytrzymywania kartki/zeszytu tak, aby nie przesunął się po stole.

Zwiększanie siły mięśni dłoni

Pracując z dziećmi można zaobserwować, że niektórym z nich często wypada z ręki kredka, że rysowany obrazek jest ledwo widoczny albo, że podczas rysowania szlaczków czy kolorowania obrazka ręka szybko się męczy i potrzebuje często odpocząć. Może to świadczyć o zbyt niskim napięciu mięśniowym (<http://poradnia9.waw.pl/wp-content/uploads/2022/03/2.-Stabilizacja-centralna-cia%C5%82a.pdf>), a także o zbyt małej sile mięśni dłoni.

Jak wzmacniać siłę mięśni dłoni? Przykładowe ćwiczenia:

- Manipulowanie różnorodnymi masami plastycznymi np. masą solną, plasteliną, ciastoliną, piaskiem kinetycznym; wykonywanie z nich prostych form typu waleczek, kulka, placuszek, ślimak, naleśnik, jak też nieco trudniejszych np. owoce, zwierzęta; wyklejanie małymi kawałkami plasteliny obrazka konturowego
- Ugniatanie piłeczek rehabilitacyjnych, gniotków, itp.
- Przenoszenie drewnianymi, plastikowymi, metalowymi szczypcami/pęsetą drobnych elementów, pomponów, wrzucanie ich do pojemnika
- Wycinanie różnych kształtów dziurkaczami ozdobnymi, ozdabianie nimi prac plastycznych
- Wycinanie nożyczkami różnych form wzdłuż konturu (najpierw linie proste, następnie łukowate, koliste; zwracanie uwagi na prawidłowe trzymanie nożyczek i kartki)
- Zabawy pinezkami (wbijanie ich w tablicę korkową), spinaczami (spinięcie kilku kartek), dziurkaczem (robienie dziurek w określonych miejscach, tak aby wpiąć kartki do segregatora lub przewlec wstążeczkę i zawiązać ją)



Ćwiczenia usprawniające ruchy w stawie łokciowym oraz zwiększające mobilność nadgarstka

- Zabawy usprawniające ruchy nawracania i odwracania przedramienia np. gra w „łapki”, w memory
- Zwijanie w rulon dywanu, ręcznika, paska wykładziny
- Nawijanie sznurka, włóczki na szpulkę, kawałek tektury, tekturową rolkę
- Granie na instrumentach perkusyjnych typu kastaniety, trójkąt, bębenek, tamburyno, dzwonki, itp.
- Odkręcanie i zakręcanie zakrętek z różnych pojemników, słoików
- Nakręcanie nakrętek na różnej wielkości śruby

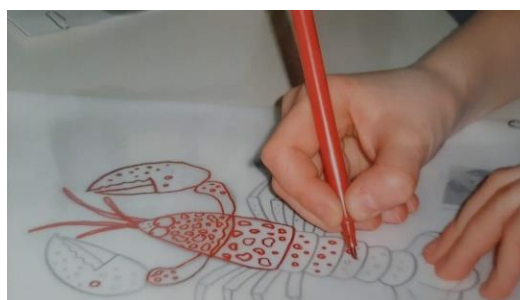
Usprawnianie palców dłoni, współpracy między nimi, dysocjacja palców

- Wciskanie w masę plastyczną drobnych elementów, np. nasion, koralików, patyczków
- Ugniatanie małych kulek z bibuły, folii aluminiowej
- Darcie papieru na małe kawałki ruchem przeciwnym obu dłoni; wyklejanie małymi kawałkami obrazka konturowego
- Stemplowanie kolejnymi palcami umocznymi w farbie, zapełnianie tymi stempekami obrazka konturowego
- Przypinanie klamerkami do bielizny prania oraz odpinanie ich, przypinanie klamerki do brzegu kartonowego pudełka czy też papierowego talerzyka, albo do ubrania
- Różnego typu zabawy paluszkowe (ćwiczą nie tylko sprawność palców, ale też pamięć słuchową)
- Nawlekanie na sznurek drobnych koralików, makaronu rurki, itp.
- Różnego rodzaju mozaiki wtyczkowe, klocki konstrukcyjne z łączeniami, zaczepami
- Składanie papieru na 2, 4, więcej części wg wzoru



Prawidłowe trzymanie narzędzia pisarskiego

Prawidłowe trzymanie kredki, ołówka czy długopisu opiera się na chwycie pęsetowym i ma duże znaczenie dla sprawności rysowania i pisania. Sprawia, że ręka podczas tych czynności mniej się męczy, co wpływa na tempo pisania, pomaga w utrzymaniu właściwej postawy podczas rysowania czy pisania, wyrabia ładny charakter pisma. O prawidłowym chwycie mówimy wtedy, gdy ołówek trzymany jest w trzech palcach: pomiędzy kciukiem a lekko zgiętym palcem wskazującym, opartym na palcu środkowym. Palce powinny znajdować się w odległości ok. 2 – 2,5 cm od powierzchni papieru. Drugi koniec narzędzia powinien być skierowany ku ramieniu.



Jak ćwiczyć chwyt pęsetowy? Przykłady ćwiczeń

- Zbieranie drobnych nasion, koralików, elementów za pomocą palca wskazującego i kciuka (najlepiej, gdy pozostałe palce są podwinięte – aby zapobiec ich udziałowi w tej czynności mogą one przytrzymywać np. małą monetę/kóleczko)
- Układanie obrazka z drobnej mozaiki według wzoru lub własnego pomysłu
- Przewlekanie sznurowadła przez otwory, wyszywanki na tekturze, szycie przy pomocy plastikowej igły
- Wprawianie w ruch małych bączków
- Przybijanki
- Układanie obrazków z cienkich patyczków
- Wbijanie wykałaczek w styropianowe podłoże
- Wrzucanie monet do skarbonki



Jak widać usprawnianie motoryki małej może dokonywać się w codzienności oraz poprzez świadome organizowanie sytuacji sprzyjających jej rozwijaniu. Zawarte powyżej propozycje to tylko przykłady spośród bardzo wielu możliwości. Życzę zatem wielu radosnych i twórczych chwil spędzonych wspólnie z dziećmi!

Zdjęcia niepodpisane pochodzą z archiwum własnego