

ZABAWY I ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ MOTORYKI MAŁEJ

Poniżej przedstawione są przykłady ćwiczeń i zabaw, które z powodzeniem można stosować w szkole i w domu. Regularne stosowanie sprzyja rozwojowi dziecka.

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 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, 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

- 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 przedmiot
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- układanie z patyczków, np. płotów

Zabawy paluszkowe

- Poprawiają sprawność manualną, niezbędną przy nauce pisania, mogą być stosowane jako wstępny etap tej nauki lub w ramach terapii u dzieci z obniżoną sprawnością.
- Wierszyki wzbogacają słownictwo dziecka, wpływając na rozwój mowy.
- Pogłębiają więź emocjonalną między rodzicem a dzieckiem.
- Uczą podstaw komunikowania się i naprzemienności, która jest podstawą dialogu.
- Pomagają się zrelaksować i skoncentrować na konkretnej czynności, co małym dzieciom często przychodzi z trudem.

Każda rączka

*Każda rączka, każda rączka
Pięć paluszków ma, pięć paluszków ma.
Paluszki składamy, wszystkimi klaskamy,
Raz i dwa, raz i dwa.*

Dzieci wykonują ruchy obrotowe jedną, a następnie drugą dłoń. Pokazują jedną i drugą dłoń z rozstawionymi palcami, zestawiają czubki palców obu rąk, stukają palcami o siebie.

Mamo, mamo... Składamy razem swoje dłonie (dotykają się tylko czubki palców). Po każdej sylabie po kolei odrywamy od siebie (zaczynając od kciuka) i z powrotem składamy palce, mówiąc:

*Ma-mo, ma-mo!
Co, co, co?
Ja-dą goś-cie!
No to co?*

Teraz trzymając pozostałe palce złączone ruszamy tylko serdecznymi, które się krzyżują - raz po jednej, raz po drugiej stronie i mówimy:

Dzień dobry! Dzień dobry!

Następnie palce, które "się kłaniały" całują się, a my cmokamy (trzy razy). Powtarzamy jeszcze raz gesty i słowa:

Dzień dobry! Dzień dobry!

oraz cmokanie.

Rodzina Zabawa polega na głaskaniu/dotykaniu kolejno wszystkich paluszków dziecka. Zaczynamy od kciuka, potem kolejno palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały.

Ten paluszek to jest dziadzius, (kciuk)
a ten obok to babunia. (wskazujący)
Ten paluszek to jest tatuś, (środkowy)
a ten obok to mamunia. (serdeczny)
A ten to dziecinka mała ... (tu pada imię dziecka - mały palec)
A to jest rodzinka cała (zamykamy rączkę dziecka w piąstkę).

Srocзка

Srocзка kaszkę gotowała - zakreślamy kółeczka w półotwartej dłoni dziecka
Temu dała na tyżeczce - chwytamy czubek małego palca
Temu dała na miseczce - chwytamy czubek serdecznego palca
Temu dała na spodeczku - chwytamy czubek dużego palca
Temu dała w garnuszeczku - chwytamy czubek palca wskazującego
A dla tego nic nie miała.
Frrr !!! i po więcej poleciała - chwytamy czubek kciuka i odrywamy rękę udając odrzucenie.

Grota misia

Tu jest grota. (pokaż pięść)
W środku miś (zegnij kciuk i wsadź pod złożone palce)
Proszę, misiu, na dwór wyjdź (zastukaj w pięść)
O! Wyszedł miś. (wysuń kciuk)

Idzie myszka

Idzie myszka do braciszka (prowadzimy palce po rękę dziecka)
Tu wskoczyła (szybko wsuwamy palec za kołnierz lub pod koszulkę)
Tu się skryła. (wsuwamy rękę w rękaw)

Wiosenna burza

Pada deszczyk, pada, pada, (Uderzamy palcem o podłogę lub o stół)
coraz prędzej z nieba spada. (Przebieramy wszystkimi palcami.)
Jak z konewki woda leci, (Uderzamy całymi dłońmi o podłogę.)
A tu błyskawica świeci... (Klaszczemy w dłonie nad głową.)
Grzmot !!! (Uderzamy piąstkami o podłogę.)

Gra w łapki Polega na wysuwaniu odwróconych dłoni i szybkim cofaniu ich przed uderzeniem partnera. Gdy przeciwnik dotknie ręki, role się zmieniają. Wysuwa i cofa dłonie teraz ten z grających, który dotknął dłoni przeciwnika.

Wieża z rąk Gra odbywa się najczęściej na blacie stołu, może być także na kolanie jednej z uczestniczących osób. Uczestnicy kładą po kolei dłonie płasko jedną na drugiej – najpierw prawe ręce, potem lewe. Gdy już wieża gotowa, wyciąga się kolejno dłoń położoną najniżej i nakłada się ją na samą górę „wieży”. Jeśli ktoś się pomyli i wysunie swoją rękę za wcześnie, uczestniczy w grze tylko z drugą ręką. Grę można przerwać w dowolnym momencie. Gra kończy się kiedy na stole zostają tylko 2 ręce.

Opracowanie: Rita Witek-Kulawik