

Motoryka mała- to brzmi strasznie?

Może i sama nazwa tak, ale to nie skomplikowanego. **Mała motoryka to** wszelkie czynności wykonywane przez palce i dłonie. Jej doskonalenie zaczyna się już od najwcześniejszych lat życia dziecka. Na samym początku jest to tylko umiejętność chwytania zabawki, następnie układanie klocków, rysowanie, czynności samoobsługowe, aż w końcu bardziej precyzyjne czynności takie jak sznurowanie butów czy odpowiedni chwyt kredki podczas rysowania.

Niestety czasami mimo dogodnych i niejednokrotnie stymulujących warunków w życiu dziecka, zdarza się, że dzieci wykazują **zaburzenia w zakresie małej motoryki**. Nie należy ich bagatelizować, ponieważ nie miną same, a będą się nawarstwiać.

Do najczęstszych trudności, jakie występują u dzieci z opóźnioną motoryką małą zaliczamy:

- problemy w zakresie czynności samoobsługowych (ubieranie się, wiązanie butów, zapinanie guzików, przekładanie ubrań ze strony lewej na prawą);
- brak samodzielności w trakcie spożywania posiłków;
- wyraźna niechęć do czynności manualnych (rysowanie, malowanie, lepienie, nawlekanie, układanie);
- nieprawidłowe napięcie mięśniowe;
- zbyt wolne lub zbyt szybkie tempo w trakcie wykonywania zadań;
- niski poziom graficzny pisma, prac plastycznych;
- zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- zaburzone planowanie motoryczne;
- niezręczność ruchowa;
- niechęć do dotykania nowych, nieznanych faktur i przedmiotów.

Dzieci z zaburzeniami w zakresie motoryki małej, powinny brać udział w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych oraz w terapii ręki. Zajęcia takie powinny być poprzedzone dokładną diagnozą, aby terapeuta wiedział, w czym tkwią największe trudności i aby mógł dopasować indywidualnie plan terapii do konkretnego przypadku. Obowiązuje jedna zasada, zawsze zaczynamy pracę od czynności „prostych”, aby w końcu skupiać się na zadaniach bardziej złożonych. Przykładowo, dziecko mające trudności grafomotoryczne i mające nieprawidłowe napięcie mięśniowe, nie pozbędzie się problemu, jeśli będzie nawet systematycznie wykonywać czynności manualne. Pracę należy rozpocząć od wyrównania napięcia mięśniowego, aby dziecko było w stanie przyjąć właściwą pozycję przy stoliku i aby mogło chwycić prawidłowo przyrząd pisarski i w końcu, aby mogło wykonywać swobodne

ruchy ręki. Schemat zajęć z terapii ręki jest stały, ale zawsze ma wyznaczony cel i wszystkie części tych zajęć, pomagają go osiągnąć.

Czynności z zakresu motoryki małej pobudzane są przez naśladowanie, percepcję, motorykę dużą, a przede wszystkim koordynację wzrokowo-ruchową.

Podstawowymi umiejętnościami rozwijanymi w trakcie doskonalenia motoryki małej są:

- kontrolowane ruchy rąk i palców;
- chwytanie przedmiotów jedną ręką bez pomocy;
- manipulowanie przedmiotem w celu wykonania zadania;
- skoordynowane używanie obu rąk.

Od rozwoju motoryki małej zależny jest pomyślny rozwój umiejętności samoobsługi, rysowania, pisania i artykulacji. Gdy dziecko będzie lepiej panować nad dłońmi i palcami nauka stanie się mniej frustrująca i da zadowolenie zarówno dziecku jak i nauczycielowi.

Proponujemy Państwu kilka ćwiczeń, które pomogą dziecku doskonalić małą motorykę, co jest warunkiem do prawidłowej nauki pisania.

- swobodne bawienie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory
- zamalowywanie obrazków w książkach do malowania
- kalkowanie obrazków
- strząsanie wody z palców
- zginiatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- układanie z patyczków, np. płotów.
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykania

- ściskanie piłeczek
- zwijanie palcami chusteczek, apaszek
- rysowanie patykiem po ziemi
- 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
- wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
- wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole,
- 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, np. szlaków

Opracowały:

*E. Bator
M. Boruch
E. Dobrodziej
M. Krzosek
D. Szmit*