

Od Autorki

Motoryka duża to ogólna sprawność fizyczna, czyli zdolność do ruchu pozwalającego na skoordynowanie całego ciała (np. chodzenie, skakanie, bieganie, jazda na rowerze). Motoryka mała to sprawność dłoni – ze szczególnym uwzględnieniem sprawności palców, czyli zdolność do ruchu bardziej precyzyjnego (np. pisanie, rysowanie, majsterkowanie, zapinanie guzików). By mogła się ona rozwijać, potrzeba wielu prób i powtórzeń oraz ciągłych okazji do jej ćwiczenia. Warto więc w tym obszarze proponować dzieciom zorganizowane zabawy. Nie wolno jednak zapominać o ogólnym rozwoju ruchowym i o tym, że żeby móc zwiększyć skuteczność ćwiczeń z zakresu motoryki małej, trzeba najpierw rozruszać cały organizm i zadbać o rozwój motoryki dużej. Poziom rozwoju motoryki dużej ma znaczny wpływ na poziom rozwoju małej. Ćwiczenie motoryki małej jest z kolei niezbędne, by dobrze opanować sztukę dokładnego wykonywania precyzyjnych czynności, takich jak na przykład rysowanie czy pisanie.

W niniejszej publikacji zamieszczone zostały propozycje zabaw, mające na celu rozwój dużej i małej motoryki u dzieci w wieku przedszkolnym oraz u dzieci starszych, u których występują problemy motoryczne i grafomotoryczne.

Na dołączonych płytach znajduje się 16 piosenek wraz z podkładami muzycznymi. Wiele z nich jest nagranych z powtórzeniami, w tym w szybszym tempie. Powtarzalność utworów powoduje, iż dzieci wiedzą, czego się spodziewać, przygotowują się do danej sekwencji ruchów. Poza tym, jak wcześniej wspomniałam, usprawnianie dłoni i palców, tak by były gotowe do precyzyjnych działań, wymaga wielu treningów. Powtórzenia są więc bardzo wskazane. Z kolei nagrania zabaw w szybszym tempie będą stanowić wyzwanie również dla tych dzieci, które są bardziej sprawne motorycznie, nie pozwolą się nudzić. Ponadto umożliwią dokładniejszą obserwację postępów i będą mobilizować do dalszej pracy – skoro dziecko poradziło sobie z najwolniejszą wersją, to nawet jeżeli druga i kolejna są dla niego w tym momencie za szybkie, sukces pierwszej sprawi, że będzie chciało ćwiczyć dalej i, krok po kroczku, rozwijać daną umiejętność.

Publikacja nadaje się zarówno do zabawy indywidualnej, jak i grupowej, a więc sprawdzi się w przedszkolu, w szkole i w domu. Mogą z niej z powodzeniem korzystać nauczyciele, terapeuci (na przykład podczas zajęć korekcyjno-kompensacyjnych) oraz rodzice.

Publikację rozpoczyna kilka zabaw usprawniających motorykę całego ciała – z elementami ćwiczeń rąk, dłoni i palców. Dalej znajdują się zabawy usprawniające przede wszystkim ręce. Jeszcze dalej – zabawy wpływające na dłonie, a na końcu zawarte zostały zabawy, które koncentrują się na motoryce samych palców.

Zajęcia zawsze należy zaczynać od zabaw kształtujących motorykę dużą, by potem przejść do tych bardziej precyzyjnych. Wiele propozycji kształtujących motorykę dużą znajduje się w publikacji *Porusz ciało** i je także, dla urozmaicenia, można oferować dzieciom na wstępie zajęć.

Dzieci, które nie lubią zajęć wymagających precyzyjnych ruchów organizowanych przy stoliku (malowanie, wyklejanie, lepienie itp.), będą miały szansę usprawnienia dłoni w prawdopodobnie przyjemniejszy dla nich sposób. Zabawy muzyczno-ruchowe zwykle zmniejszają stres i poprawiają nastrój. Dzieci na ogół bardzo je lubią i chętnie do nich wracają, dlatego z zaangażowaniem będą wykonywać zaproponowane ćwiczenia i skutecznie ćwiczyć ręce, dłonie, palce i ogólną sprawność ruchową, dobrze się przy tym bawiąc. Dzięki tym zabawom dzieci udoskonalią koordynację słuchowo-wzrokowo-ruchową i orientację przestrzenną. Zwiększą też zdolność do koncentracji uwagi i naśladowania ruchów, poprawią umiejętność postępowania zgodnie z instrukcjami i rozwiną swoje umiejętności manualne.

Ćwiczenia z tej publikacji przygotowują dzieci do prawidłowego trzymania i korzystania z kredek, pędzla, długopisu, nożyczek czy innych akcesoriów. Pomogą w regulowaniu napięcia dłoni i wzmocnią mięśnie rąk. Nauczą też prowadzenia ruchu od lewej strony do prawej, przestrzegania kolejności ruchów, planowania ruchu ręki oraz zapoczątkowywania i kończenia go w odpowiednim momencie. Nauczą odwzorowywania w przestrzeni podstawowych kształtów liter, kreślenia linii, wykonywania kołowych i falistych ruchów. Będą uczyły wytrwałości. Sprawią, iż ruchy dziecka będą coraz precyzyjniejsze i płynniejsze, bardziej zrytmizowane, szybsze i mniej męczące. To wszystko z kolei powinno pozytywnie wpłynąć na podejście dzieci do zajęć stolikowych czy innych rozwijających motorykę małą.

Efektom zabaw będą sprawniejsze ciało, ręce, dłonie i palce, a co za tym idzie – lepsze przygotowanie dziecka do radzenia sobie z pisanem i rysowaniem oraz innymi precyzyjnymi czynnościami (na przykład z zabawami konstrukcyjnymi, malowaniem, sznurowaniem butów albo zapinaniem guzików).

* A. Kornacka, *Porusz ciało. Zabawy z piosenkami rozwijające sprawność motoryczną*, wyd. CEBP 24.12, Kraków 2019.