

# Jak wspierać rozwój motoryki małej u dziecka?



**Kiedy za oknem szaro, pochmurno i deszczowo, a aura w niczym nie zachęca do wyjścia na zewnątrz, zastanawiamy się, w jaki sposób uatrakcyjnić dzieciom czas spędzony w domu. A to nie lada wyzwanie – dzieci w wieku przedszkolnym szybko się nudzą, czują potrzebę ciągłego bycia w ruchu i miewają naprawdę zaskakujące pomysły. Zamiast włączać maraton bajek warto postawić na bardziej kreatywne zajęcia, które dodatkowo będzie wspierać rozwój motoryki małej u dziecka.**

Jak wspierać rozwój motoryki małej u przedszkolaka? To pytanie zadaje sobie pewnie wielu rodziców. Czasem kupujemy różne zabawki, które w nazwie mają słowo „edukacyjne”, ale nie zastanawiamy się nad tym, czego ta edukacja dotyczy i czy na pewno jest dostosowana do wieku dziecka. Motoryka mała to przede wszystkim sprawność ruchowa dłoni, ale tak to już jest, że umiejętności często są naczyniami połączonymi i rozwijając motorykę małą, często rozwijamy również koordynację oko–ręka, poczucie sprawczości, precyzję ruchów i koncentrację, a także rozumienie relacji przyczynowo-skutkowych.

Motoryka rozwija się u dziecka latami. Jest to proces skomplikowany i ma wiele etapów. Każde dziecko może zdobywać kolejne umiejętności ruchowe w swoim tempie, jednak istnieją pewne ramy czasowe, które pozwalają stwierdzić, czy motoryka dziecka rozwija się w prawidłowym tempie. To ważne, bo coraz większa sprawność umożliwi dziecku poznawanie świata i doświadczanie wielu różnych bodźców, od których zależy także rozwój intelektualny i emocjonalny dziecka. W całym tym skomplikowanym procesie, jakim jest rozwój, dużą rolę odgrywa integracja sensoryczna. Jeśli kształtuje się prawidłowo, stymuluje rozwój zarówno motoryczny, jak i intelektualny małego człowieka.

Nie od dziś wiadomo, że w przypadku małych dzieci najlepiej jest łączyć zabawę z nauką i rozwojem. U dzieci w wieku przedszkolnym zadbać należy o wielowymiarową stymulację jego rozwoju. Posłużyć mogą temu kreatywne zabawy wymyślane przez opiekunów w warunkach domowych, jak również oryginalne gry i zabawy dostępne obecnie na rynku. Rodzice maluchów powinni też zaopatrzyć się w materiały plastyczne, choćby te najbardziej podstawowe. Poniżej przykładowa lista zakupów.

## Lista zakupów:

- kredki (ołówkowe, świecowe, pastele),
  - mazaki, flamastry, zakresłacze,
  - farбки (plakatowe, akwarele, do malowania tkanin, ciała), pędzle,
  - plastelina, ciastolina,
  - wycinanki,
  - blok rysunkowy, techniczny, z kolorowymi kartkami,
-

- kolorowanki,
  - nożyczki dla małych dzieci,
  - klej,
  - naklejki z ulubionymi postaciami z bajek.
- 

Oczywiście powyższe produkty nie są gwarancją udanej zabawy – do tego potrzebny jest też dobry pomysł na dzieło sztuki, które można podsunąć małemu artyście. Wówczas z pewnością powstaną piękne dzieła, które maluch chętnie będzie tworzył. Rysowanie, malowanie i brudzenie się farbami, kredkami czy pisakami będzie dla malucha świetną zabawą, a przy okazji pobudzi jego wyobraźnię, kreatywność i będzie doskonałą okazją do ćwiczenia precyzji i sprawności rączek. Tutaj świetnie sprawdzą się również wszelkiego rodzaju klocki i układanki. Budowanie wieży, torów dla wyścigówek czy układanie puzzli z ulubioną postacią z bajki z pewnością zainteresują małego odkrywcę. Dobrym pomysłem jest też lepienie figurek z masy solnej, w których przygotowanie można zaangażować także dziecko.

### **Ćwiczenia stymulujące motorykę małą:**

- nawlekanie koralików,
  - lepienie z ciastoliny lub plasteliny,
  - kolorowanki dla dzieci,
  - kalkowanie obrazków,
  - stemplowanie i kolorowanie,
  - przelewanie płynów z naczynia do naczynia,
  - segregowanie wymieszanych drobnych przedmiotów (guzików, koralików itp.).
- 

Celem takich ćwiczeń na małą motorykę jest poprawa kontroli nad napięciem mięśni w obrębie rąk i dłoni. Ćwiczenia te polegają na używaniu odpowiedniej siły, rozluźnianiu mięśni i napinaniu ich, kontrolowaniu mięśni od barku aż po końce palców oraz na nauce wykonywania płynnych i precyzyjnych ruchów zarówno całą ręką, jak i tylko palcami dłoni.

