Ćwiczenia rozwijające motorykę małą

Kolorowanki i szlaczki nie są jedynym rodzajem ćwiczeń wzmacniających rękę dziecka.
Są one konieczne i powinny być możliwie najczęstsze. Jednak często bywają one dla dziecka nudne i uciążliwe, a prawidłowy rozwój motoryki małej oraz grafomotorykę możemy razem ćwiczyć inaczej.

1. **Prace domowe – zabawy w kuchni.**
   - Małe paluszki usprawni samodzielne obieranie owoców i warzyw (zarówno przy pomocy obieraczki, jak i ręcznie – obranie mandarynki czy cebuli wymaga sporego skupienia na zadaniu).
   - Wspólne robienie ciasta.
   - Lepienie pierogów.
   - Krojenie warzyw czy owoców.
   - Wspólne przygotowywanie posiłków.
   - Nakrywanie do posiłków.
   - Składanie serwetek.
   - Samodzielne posługiwanie się sztućcami.
2. **Prace domowe – inne.**
   - Nakręcanie nakrętek, wkręcanie śrubek, wbijanie gwoździ (wystarczy pudełko ze śrubami, podkładkami i nakrętkami różnej wielkości lub deska z nawierconymi otworami, wkręty i śrubokręt)
   - Przypinanie prania klamerkami do bielizny.
   - Dobieranie skarpet w pary i zwijanie ich razem.
   - Mycie i szorowanie (używanie spryskiwacza, trzymanie szczotki) wzmacniają ręce dziecka.
3. **Lepienie z mas plastycznych.**
   - Możemy je wykonywać ze składników, kótre często znajdują się w domu: skrobia ziemniaczana, przezroczysty klej szkolny, oliwka czy płyn do prania – przepisów na nie jest kilkadziesiąt, warto poszukać takiego, do którego składniki akurat mamy w domu. Z mas można lepić różne przestrzenne twory, płaskorzeźby, wyklejać nimi kartki lub po prostu bezcelowo ugniatać w dłoniach, rozciągać.
4. **Segregowanie.**
   - Te ćwiczenia ćwiczą zarówno motorykę małą, jak i umiejętności matematyczne, bo pozwalają wyodrębnić poszczególne zbiory, ale też dostrzegać ich części wspólne, klasyfikować i dokonywać analizy wzrokowej. Do takiej zabawy przydają się kolorowe pompony, drewniane ozdoby, piórka, ale też fasolki, guziki, czy inne drobiazgi znajdujące się w domu lub nawet przedmioty życia codziennego: pranie układamy kolorystycznie, segregujemy według domowników itp.
   - Ważne jest, aby dziecko przenosiło przedmioty zawsze <u>od strony lewej do prawej</u> (taki jest kierunek pisania).
   - Przedmioty możemy przenosić z miseczki do miseczkilub rozkładało do przegródek (tu przydaje się paleta do farb lub pudełko na śrubki ze sklepu budowlanego).
   - Oprócz tego możemy urozmaicić takie ćwiczenie o narzędzie do przenoszenia rzeczy: szczypce (metalowe do cukru, drewniane do ogórków), zaparzacz do herbaty czy klamerkę do bielizny – dziecko będzie miało doskonałą zabawę, a my dodatkowo będziemy ćwiczyć mięśnie, które potem umożliwiają trzymanie ołówka.
   - Dziecko może też wrzucać pieniądze do skarbonki.

5. **Przesypywanie, przelewanie.**
    - Do ćwiczeń ręki można też użyć: łyżeczki, wazówki, łopatki itp., którą dziecko przenosi sypkie produkty z jednego naczynia do drugiego. Możeemy do tego wykorzystać mąkę, kaszę, ryż, a nawet zwykły piasek z piaskownicy.
    - lub pipetki (zakrapalcza), którą trzeba przetransportować wodę i umieścić w określonym miejscu (np. przyssawce z maty kąpielowej, kropkach narysowanych flamastrem lub kredką akwarelową na kartonie).
    - Pamiętajmy! Wykorzystanie kolorowych barwników urozmaici zabawę.
6. **Układanki.**
    - Przy tego rodzaju ćwiczeniach przydają się różne mozaiki, szczególnie takie wymagające chwytu dwoma palcami, jak kołeczki wkładane w tablicę czy koraliki, które potem się sprasowuje w obrazek. Dziecko może samo projektować wzór, ale też naśladować go – odtwarzać z przygotowanego szablonu. Taki rodzaj zabawy doskonali też koordynację wzrokowo-ruchową i ćwiczy spostrzegawczość.
7. **Nawlekanie, zapinanie oraz zawiązywanie.**
    - nawlekanie wymaga chwycenia w palce koralika i sznurka (lub nici z igłą) oraz umiejętnego przewleczenia. Do nawlekania służą przede wszystkim koraliki, ale też guziki, kulki jarzębiny (świeży groch i fasolki również), makarony, pocięte na kawałki ruloniki. W ten sposób dziecko może odtwarzać wzór (na przykład narysowany na kartce), tworzyć własne korale i bransoletki, którymi obdaruje bliskich.
    - Zapinanie guzików.
    - Zapinanie zamków błyskawicznych / suwaków.
    - Wiazanie sznurowadeł.
8. **Kalkowanie**
    - Do rysunku o wyraźnych konturach przykładamy papier śniadaniowy lub pergamin do pieczenia, aby przekopiować to, co znajduje się pod spodem. Ćwiczenie to oprócz rozwijania motoryki małej, wspomaga też umiejętność skupienia się na zadaniu i powracania wzrokiem do miejsca, gdzie trzeba kontynuować rysowanie linii.
9. **Prace plastyczne - wydzieranie, wyklejanie i nauka posługiwaniaa się nożyczkami, stemplowanie, rysowanie, malowanie.**
    - „Typowe” prace plastyczne, jak rysowanie, malowanie, stemplowanie, wydzieranie, wycinanie, naklejanie – wszystkie te mniej lub bardziej twórcze techniki pozwalają na rozwój motoryki małej.
    - Możemy malować pędzlem, ale możemy też pokusić się o malowanie palcami – zarówno na kartce papieru, jak i na szkle (wykorzystajmy do tego nasze okna balkonowe).
    - Ciekawym doświadczeniem dla dziecka będzie też możliwość malowania pianką do golenia, którą różwnież będziemy mogli razem z dzieckiem zabarwić za pomocą kolorowych barwników.
    - Zamiast szlaczków i kolorowanek dziecko może tworzyć własne dzieła – wymagają one pracy dokładnie tych samych mięśni i ćwiczą te same umiejętności, a są bez porównania bardziej atrakcyjne j zajmujące dla dziecka.
10. **Zabawy paluszkowe** - przykłady zabaw paluszkowych:
    - **Mamo, Mamo...**
      To dość trudna zabawa, która wymaga dużej sprawności palców. Warto ją jednak pokazywać ją już małym dzieciom, które będą zachwycone patrząc na szybko ruszające się palce. Starsze dziecko najpierw będzie pilnie obserwować, a potem będzie chciało powtarzać to, co robią i mówią mama czy tata. I o to

chodzi!
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).
I powtarzamy jeszcze raz gesty i słowa:

Dzień dobry! Dzień dobry!oraz cmokanie.

- **Członkowie Rodziny Dziecka**
  Wesoła i bardzo lubiana przez maluchy zabawa. Każdy członek rodziny jest w niej wymieniany i ma swoje miejsce! Często dzieci chcą, żeby ją powtarzać na obu rączkach.
  Polega na głaskaniu/dotykaniu kolejno wszystkich paluszków dziecka. Zaczynamy od kciuka, potem kolejno palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały. Ten paluszek to jest dziadziuś, (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)
  I jest rodzinka cała (zamykamy rączkę dziecka w piąstkę).

- **Wiosenna burza.**
  Pada deszczyk, pada, pada,
  (Uderzamy palcem o podłogę lub o stolik)
  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.)
  Paluszki się budzą
  Stuk… stuk… stuk… (dziecko trzyma rączkę w piąstce i stuka).