

Zabawy stymulujące rozwój motoryki dużej i motoryki małej

„Ruch, to zdrowie”- do tego stwierdzenia nie trzeba zbyt wiele przekonywać. Według rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienna umiarkowana lub intensywna aktywność fizyczna powinna wynosić minimum 120 minut dziennie dla dzieci do 5 roku życia. Dodatkowym zaleceniem jest organizacja co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczeń o dużej intensywności, kształtujących oraz wzmacniających mięśnie i kości.

Rozwój fizyczny i psychiczny są ze sobą ściśle powiązane, a ruch ma wpływ na efektywniejszy rozwój układu nerwowego.

Ruch wiąże się z pojęciem motoryki, na którą składa się: siła, wytrzymałość, równowaga, szybkość, koordynacja, świadomość i orientacja w schemacie własnego ciała. Podstawowym podziałem motoryki jest podział na: motorykę dużą i małą.

Motoryka duża jest podstawą całego rozwoju dzieci. Jest ona związana z ogólnymi umiejętnościami ruchowymi angażującymi duże grupy mięśniowe, które są zlokalizowane w tułowiu, nogach i ramionach. Od jej rozwoju zależy rozwój motoryki małej, która związana jest z ruchami bardziej precyzyjnymi, angażującymi dłonie i palce.

Wpływ motoryki dużej na rozwój poznawczy dzieci jest ogromny. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych podnoszą poziom koncentracji, a regularna aktywność pomaga regulować poziom energii i wpływa na poprawną zdolność do utrzymywania uwagi. Uczestniczenie w ćwiczeniach kształtujących motorykę dużą mają ogromny wpływ na wyniki w nauce.

Mała motoryka to ruchy angażujące palce i dłonie. Ruchy te angażują niewielką część ciała, jednakże wymagają dużego skupienia uwagi oraz koncentracji na wykonywanym zadaniu. Przykładowymi czynnościami angażującymi motorykę małą są: pisanie, malowanie, rysowanie, wycinanie, lepienie, zawiązywanie butów, zasuwanie suwaków, zapinanie guzików, mycie zębów, czynności samoobsługowe. Warto przypomnieć, że podstawą małej motoryki jest motoryka duża, zatem chcąc wykształcić małe partie mięśniowe, należy zacząć od aktywności kształtujących prawidłowy rozwój dużych partii mięśniowych.

Motoryka mała ma związek z rozwojem mowy. Usprawniając i dostarczając doznania czuciowe na dłoniach w sposób pośredni stymulujemy rozwój mowy, ponieważ obszary ruchowe i czuciowe dłoni oraz narządów artykulacyjnych są bardzo blisko siebie umiejscowione

Propozycje zabaw stymulujących motorykę dużą:

- bieganie, bieganie slalomem, tyłem, skakanie, wszystkie gry ruchowe np. berek, aktywności typu gra w piłkę, jazda na rowerze, pływanie;
- zabawy rzutne : rzucanie- łapanie balonów, piłki o różnej masie i wielkości.
- raczkowanie, przenoszenie na plecach np. maskotek, turlanie się, zawijanie się w koc, ciągnięcie się na kocu, przeciągnięcie liny

- jazda na deskorolce w pozycji leżenia na brzuchu
- wymachy ramion, naprzemienne unoszenie ich i opuszczanie, dotykanie łokciami do kolan
- linę przyczepiamy do bardzo stabilnej powierzchni, dziecko kładzie się na kocyku lub podłużnej poduszce na brzuch. Na plecach ustawiamy plastikową miseczkę, a na trasie po obu stronach rozkładamy małe przedmioty do zbierania. Zadaniem dziecka jest przemieszczanie się do przodu poprzez podciąganie oraz zebranie wszystkich elementów znalezionych po drodze i umieszczenie ich w miseczce na plecach
- Gra balonem- dziecko staje na poduszce typu jasiek (lub jeśli mamy dysk sensoryczny), drugim jaśkiem odbija balon, tak aby nie spaść z poduszki
- wyznaczamy dłuższą trasę. Po jej obu stronach naprzemiennie ustawiamy kubeczki, a po środku na wysokości kubeczków piłeczki, małe figurki lub klocki. Chwytny dziecko pod kolanami (pozycja taczki). Zadaniem dziecka jest przejść całą trasę jednocześnie zbierając i wrzucając przedmioty do kubeczków
- na środku ustawiamy krzesło obrotowe. Po jednej stronie kładziemy kilka przedmiotów, po przeciwnej stronie pustą miskę lub jakiś inny pojemnik. Dziecko kładzie się na krześle w pozycji brzuchem skierowanym do podłogi (na krześle opieramy tylko biodra i nogi. Z pomocą rąk dziecko obraca się aby umieścić wszystkie przedmioty w pojemniku.
- Do pojemnika wkładamy ciężkie przedmioty i ustawiamy do na kocyku, Zadaniem dziecka jest przepchnięcie kosza na drugą stronę pomieszczenia. W drugą stronę ciągnąć za przyczepiony do pojemnika sznurek
- W rzędzie ustawiamy pachołki lub kubeczki odwrócone do góry dnem, obok małe piłeczki lub pompony . Dziecko w pozycji plank ustawia się przed i poruszając się w bok układa piłeczki/pompony na kubeczkach/pachołkach
- ustawiamy pachołki lub inne przedmioty w pewnej odległości w linii prostej. Zadaniem dziecka jest toczenie piłki slalomem pomiędzy pachołkami
- Dziecko w leżeniu na plecach przenosi piłeczki lub maskotki stopami do koszyka ustawionego za głową
- rysujemy kilka linii lub wyznaczamy je za pomocą taśmy malarskiej przy każdej z nich umieszczamy cyfry. Zadaniem dziecka jest przeskakiwanie obunóż z linii na linię oraz odbijanie piłki tyle razy ile wskazuje cyfra.

Propozycje zabaw stymulujących motorykę małą:

- podlewanie roślin, składanie skarpet w pary, odkręcanie i zakręcanie słoików, butelek
- zapinanie guzików, składanie ubrań , ugniatanie ciasta
- obieranie warzyw, wycieranie sztućców, przypinanie spinaczy do bielizny
- lepienie z gliny lub plasteliny, oklejanie kartki plasteliną
- przewlekanie nitki, sznurków przez dziurki w tekturze,
- ugniatanie kul z papieru, bibuły,
- bębnienie palcami o blat, marsz palców po blacie
- składanie różnych form z papieru (orgiami)

- ugniatanie miękkiego druku, drucziku kreatywnego w figury, ślimaki
- naśladowanie gry na pianinie, skrzypcach, flecie
- kalkowanie różnej wielkości wzorów geometrycznych, litero podobnych
- wycinanie, wydzieranie papieru
- nawlekanie koralików, makaronu na sznurki
- malowanie palcami różnych form palcami, watą, pędzlami, gąbką
- kreślenie linii poziomych, pionowych, kolistych, falistych, spiralnych,
- rysowanie linii w labiryntach, łączenie punktów,
- kreślenie w powietrzu, na tackach z materiałem sypkim