

Zbiorn ćwiczeń do kształtowania małej motoryki i sprawności manualnej uczniów z niepełnosprawnością.

Motoryka mała to inaczej rozwijanie sprawności dłoni i palców dziecka. Rozwój ogólnie pojętej motoryki (ogólnej sprawności fizycznej) jest bardzo istotny dla prawidłowego funkcjonowania malucha. Jeśli przebiega on bez zakłóceń jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej oraz koordynacji wzrokowo - ruchowej. Motoryka nie jest dana nam od urodzeniem. Musimy ją wykształcać poprzez ciągły, swobodny ruch a także działania sterowane, które poprawiają sprawność ruchową ciała. By prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że zaczyna się on od motoryki dużej (ogólnej sprawności ruchowej) aby później przejść do rozwoju motoryki małej. Dziecko, które nie potrafi przejść po wąskiej kładce, najczęściej nie poradzi sobie z pięknym odwzorowaniem szlaczka (ślaczka). Ręka to wyspecjalizowany narząd ruchowo - chwytno - badawczy - poznawczo - komunikacyjny.

Funkcja ręki jest ważna nie tylko dla codziennych czynności życiowych. Ręce dają możliwość inicjowania działań i rozwiązywania problemów, dostarczają narzędzi do wykonywania różnych czynności, wpływają jednocześnie na wszystko i wszystkich w otoczeniu dziecka. Mając sprawne ręce nie zastanawiamy się nad złożonością nawet tak prostych czynności,

jak przekładanie kartek w książce, nawlekanie igły, zbieranie przedmiotów do jednego pojemnika, itp.. Dopiero, gdy rytm, tempo i spójność jakiejś czynności zostaną zaburzone poprzez np.: skaleczenie, zwichnięcie, złamanie ręki, itd., zdajemy sobie sprawę ze swojego ograniczenia. W takich sytuacjach rezygnujemy z wykonywania czynności, które sprawiają nam trudność, albo dają nieprzyjemne doznania.

Ręka jest bardzo ważnym organem sensorycznym. Dzięki niej dokonujemy rozróżniania cech i właściwości przedmiotów między: twardym i miękkim, mokrym i suchym, zimnym i ciepłym, ciężkim i lekkim, płaskim i wypukłym, gładkim i chropowatym, etc..

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.

Motoryka duża odnosi się do zręczności ruchowej całego ciała.

Objawy szczególnej niezręczności są następujące:

- opóźnienia w rozwoju ruchowym w okresie niemowlęcym i poniemowlęcym oraz mała aktywność ruchowa;
- ogólna niezręczność ruchowa i mała wyćwiczalność w zakresie dużych ruchów, związana z zakłóceniami napięcia mięśniowego (napięcie nadmierne lub za małe);
- brak koordynacji ruchów przy współdziałaniu różnych grup mięśniowych (ruchów palców, dłoni, przedramienia), dający wrażenie ogólnej niezręczności;
- osiaganie z opóźnieniem, w porównaniu z rówieśnikami, różnych umiejętnośći ruchowych w czynnościach codziennych, zabawowych i sportowych;
- ogólne spowolnienie ruchowe;
- unikanie zabaw ruchowych;
- niechętnie podejmowanie czynności manualnych;
- zakłócenie koordynacji wzrokowo- ruchowej w zabawach i zadaniach, w których ruch odbywa się pod kontrolą wzroku (rzut piłką, gra w klasy).

Czynności z zakresu motoryki małej pobudzane są przez naśladowanie, percepcję, motorykę dużą, a przede wszystkim koordynację wzrokowo- ruchową. Sprawności motoryczne to umiejętności wymagające bardzo precyzyjnej koordynacji (np. posługiwanie się sztucami, jazda na rowerze, gra w piłkę). Nie kształtują się one w wyniku samego procesu dojrzewania, lecz muszą zostać wyuczone.

Najczęstsze problemy z zakresu motoryki dużej to:

- zaburzenia równowagi;
- niezgrabność w pokonywaniu przeszkód;
- słabe panowanie nad szybkością i siłą;
- trudności w integracji wszystkich mięśni w celu wykonywania skoordynowanego działania.

Najważniejsze wskazania w przypadku niezręczności ruchowej:

- zachęcanie dzieci do brania udziału w zabawach ruchowych;
- umożliwienie uprawiania sportów.

Dlatego tak istotne są wszelkiego rodzaju ćwiczenia motoryki dużej i małej.

Zacząć trzeba od zabaw ćwiczeń ruchowych ogólnie usprawniających - motorykę dużą, po to by przejść do motoryki małej i precyzyjnej.

Poniżej wymienię kilka podstawowych aktywności zabawowych które wskazane są nie tylko dla dzieci z problemami, ale dla każdego smyka. Nie dosyć, że powinny one dać dziecku sporo dobrej zabawy, to jeszcze i pomogą w prawidłowym kształtowaniu się sprawności narządu jakim jest ręka (dłoń).

RYSOWANIE/MALOWANIE

Nie tylko kredkami. Mile widziane są farby, pastele, węgiel. Malujemy palcami, dłońmi, pędzlem, wałkami, patyczkami, wacikami kosmetycznymi, gąbką... jednym słowem czym dusza zapagnie.

LEPIENIE

Lepienie ma duży wpływ na rozwijanie sprawności dłoni. Polecam wszelkiego typu masy plastyczne: ciastolinę, plastelinę, modelinę, masę solną oraz inne masy domowej roboty. Najpierw dzieci modelują kuleczki, wałeczki, a potem formy bardziej złożone- zwierzęta, postacie ludzkie, litery itp.

NAWLEKANIE

Nawlekanie koralików na sznurek, nawlekanie makaronu na sznurek, nawlekanie guzików na sznurek, przewlekanie sznureczków/nici przez dziurki. Myślę, iż pod temat nawlekania podciągnąć można również pierwsze próby "szyciowe" malucha (szycie prostych ściegów, przyszywanie guzików)

ZAWIĄZYWANIE I ZAPINANIE

Zawiązywanie butów, zapinanie guzików.

WYDZIERANIE

Wydzieranie z papieru kolorowego, z gazet, z bibuły i naklejanie wydzieraniki na papier.

CHWYTANIE PRZEDMIOTÓW

I to nie tylko rękami, ale i za pomocą szczypców, przekładanie ich przy pomocy łyżeczek z pojemnika do pojemnika, wszelkiego typu zabawy z klamerkami (zapinanie klamerki na

koszyk, pojemnik, stworzenie modelu np. języka i zakładanie klamerki na niego), wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny, wszelkie inicjatywy przy których "chwyt" wykorzystujemy... ot chociażby np. samodzielne posługiwanie się sztuczkami..

GRA NA INSTRUMENTACH

Nie dosyć, że fajna zabawa, to jeszcze najczęściej wykorzystujemy do niej dwie ręce.

KLOCKI

Zabawy konstrukcyjne klockami, zabawy, w których w grę wchodzi manipulowanie dłonią - np. turlanie kostką, odpowiedni ruch pionkiem. Wszelkiego typu sortery, do których kształt dopasujemy kiedy włożymy odpowiednio dobrany klocek.

PRZESYPYWANIE I PRZELEWANIE

Wody, piasku, fasoli, grochu, ryżu...

KONTAKT DŁONI Z RÓŻNYMI SUBSTANCJAMI I STRUKTURAMI

Wyławianie przy pomocy rąk przedmiotów z miski pełnej: kisielu, wody, trocin, piasku, itp.

Możnaby pisać i pisać o tym, w jaki sposób przy pomocy "zabawy" można wpłynąć na polepszenie sprawności dłoni maluchów - prawda jest jednak taka, że właściwie wszystko co z dzieckiem robimy doskonałym ćwiczeniem może się stać - czy jest to wspólne wyrabianie ciasta na pierogi, czy chociażby przewracanie kolejnych stron książki przez dziecko podczas wspólnego czytania. Istotne jest jednak to, żeby mieć świadomość tego, jak bardzo ważna jest sprawność rąk oraz tego, że co wypracujemy za "młodu" procentować będzie w przyszłości.

Podaję kilka przykładów ćwiczeń motoryki małej:

- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory
- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem dziecko stoi (nie siedzi) przy stoliku odpowiedniej do jego wzrostu wysokości
- zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania
- kalkowanie obrazków
- 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
- cięcie po narysowanych liniach - prostych frędzelki, - falistych serwetki
- wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu
- wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole, zabawa „idzie kominiarz po drabinie”, naśladowanie gry na pianinie, odtwarzanie rytmu padającego deszczu
- 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 literopodobnych i szlaczków
- strząsanie wody z palców
- zginiatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
- zabawy pacynką
- przyszywanie guzików
- szycie prostymi ściegami
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykania
- ściskanie piłeczek
- zwijanie palcami chusteczek, apaszek
- rysowanie patykiem po ziemi
- faliste ruchy ramion - zabawa w przylot i odlot bocianów
- przy wolnym chodzie ruchy rąk jak podczas pływania żabką - zabawa w naukę pływania
- zabawa w pociągi - ruch rąk naśladuje obroty kół
- zabawa w pranie, rozwieszanie bielizny i prasowanie
- zabawa w gotowanie obiadu - naśladowanie wałkowania ciasta, mieszania gęstej zupy, kręcenia kranem, ubijania piany
- rysowanie szlaczków Dennisona
- gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy
- rzucanie woreczków lub piłeczek - kto dalej
- toczenie piłki do dołka
- przrzucanie piłki średniej wielkości z ręki prawej do lewej i podrzucanie jej raz prawą, raz lewą ręką
- podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
- "rysowanie" palcami w powietrzu określonego przedmiotu
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- układanie z patyczków, np. płotów

Jeszcze kilka uwag:

- Ćwiczenia rozwijające i doskonalące umiejętność pisania powinny być prowadzone systematycznie (najlepiej codziennie – ok. 5 – 10 min.)
- Ważna jest pozycja dziecka przy pisaniu (rysowaniu): całe stopy oparte o podłogę, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty
- Bardzo ważny jest dobór narzędzia pisarskiego (długopisu). Ważne jest by ołówki i długopisy nie były zbyt długie i ciężkie (bez ozdób na końcach, gdyż powoduje to zbyt wysokie trzymanie przyboru). Dotyczy to zwłaszcza dzieci ze słabą siłą i małym napięciem mięśniowym.
- Dzieci z utrwalonym nawykiem nieprawidłowego trzymania przyborów należy nakłaniać do zmiany np. poprzez używanie specjalnej nakładki (można kupić w księgarniach) bądź przez oklejenie ołówka lub długopisu kolorową folią samoprzylepną
- Prawidłowa odległość od czubków trzech palców trzymających długopis (ołówek) powinna wynosić 2 cm.
- Ułożenie zeszytu (lub kartki) na linii środkowej ciała z lekkim pochyleniem dla praworęcznych – w lewo, dla leworęcznych – w prawo. (Są w sprzedaży zeszyty z pochyloną liniaturą dla dzieci leworęcznych)
- Ćwiczenia usprawniające pisanie powinny być wykonywane miękkim przyborem tzn. najlepiej grubszym ołówkiem, pisakiem, mazakiem, kredkami itp.

Bibliografia.

1. Ćwiczenia grafomotorycznej przygotowujące do nauki pisania wg Tymichowej dla kl.0-3 - M. Bogdanowicz
2. Ćwiczenia rozwijające sprawność ruchową ręki – H. Tymichowa
3. Zeszyt do początkowej nauki pisania – B. Roślowski
4. Ćwiczenia służące doskonaleniu rozwoju ruchowego – Zeszyt nr 5 – E. Chmielewska
5. G. Demelowa, Minimum logopedyczne dla nauczycieli przedszkola, WsiP, W-wa, 1979r.
6. T. Gąsowska, Z. Stepowska, Praca wyrównawcza z dziećmi mającymi trudności w czytaniu i pisaniu, WsiP, W-wa, 1978r.
7. Metoda rysowania po śladzie Marianne Frostig – „Wzory i obrazki” program rozwijający percepcję wzrokową;
8. Metody usprawniania ruchowego – metoda Weroniki Sherborne oraz metoda kinezyjologii edukacyjnej P. i G. Dennisonów – „Alfabetyczne ósemki”.
9. Ćwiczenia grafomotoryczne Masgutowej – „Szlaczki i zygzaczkki”.