

## ROZWIJANIE MAŁEJ MOTORYKI U DZIECI- ZESTAW ĆWICZEŃ I POMYSŁY NA ZABAWY SENSORYCZNE.

Motoryka mała oparta jest na umiejętności wykonywania ruchów dłoni i palców, dzięki którym możemy tworzyć proste jak i złożone czynności. Nie jest ona cechą wrodzoną, którą każdy posiada po urodzeniu. Człowiek musi tę umiejętność wykształcać i doskonalić przez pierwsze lata swojego życia. Aby ten proces był jak najbardziej skuteczny, ważne by ćwiczenie rozpocząć w początkowym etapie życia. Pierwsze zetknięcie z małą motoryką to moment gdy dziecko uczy się chwytania zabawki, przekładania jej, następnie budowania z klocków, trzymania sztućców, manipulowania przedmiotami, rysowania i kolorowania aż do nabywania umiejętności pisania.

Sprawność manualna jest początkowo kształtowana poprzez swobodny zabawę i codzienne czynności, a następnie w trakcie konkretnie ustalonych i wymyślonych w tym celu aktywności. Ogromną rolę odgrywa prawidłowe napięcie mięśni a szczególnie wielkość i rozkład. Dziecko z prawidłowym napięciem potrafi utrzymać prawidłową postawę ciała a co za tym idzie odpowiednią stabilizację centralną nie pojawiają się mechanizmy kompensujące. Jeśli u dziecka występują usztywnienia (blokady funkcjonalne) nie możliwe będzie prawidłowe opanowanie małej motoryki gdyż np. wada klatki piersiowej, sztywność głowy i obręczy barkowej, asymetria ciała, złe ustawienie barków zablokują rozwój tej zdolności. Bardzo istotny jest również prawidłowy rozwój odruchów u dziecka (czas pojawienia się i moment wygaszenia).

### OBJAWY OBNIŻONEJ SPRAWNOŚCI MANUALNEJ:

- ✓ zmniejszone czucie dotyku, uścisku, wibracji
- ✓ późne opanowanie umiejętności posługiwania się przedmiotami codziennego użytku a także sztućcami
- ✓ mała precyzja ruchów podczas wykonywania czynności
- ✓ brak koordynacji ruchów palców, dłoni i przedramion;

- ✓ zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej podczas czynności, które wykonuje się pod kontrolą wzroku.
- ✓ wolniejsze tempo wykonywania ruchów
- ✓ dziecko niechętnie podejmuje się zadań, które wymagają od niego sprawności manualnych
- ✓ brak dostosowania siły, której trzeba użyć przy wykonywaniu czynności (zbyt mocne lub za słabe)
- ✓ trudności z utrzymaniem pozycji podczas siedzenia przy stoliku
- ✓ trudność w przekraczaniu linii środkowej np. zapinanie guzików
- ✓ trudności w pracy obustronnej
- ✓ trudności w samoobsłudze
- ✓ trudności w posługiwaniu się nożyczkami

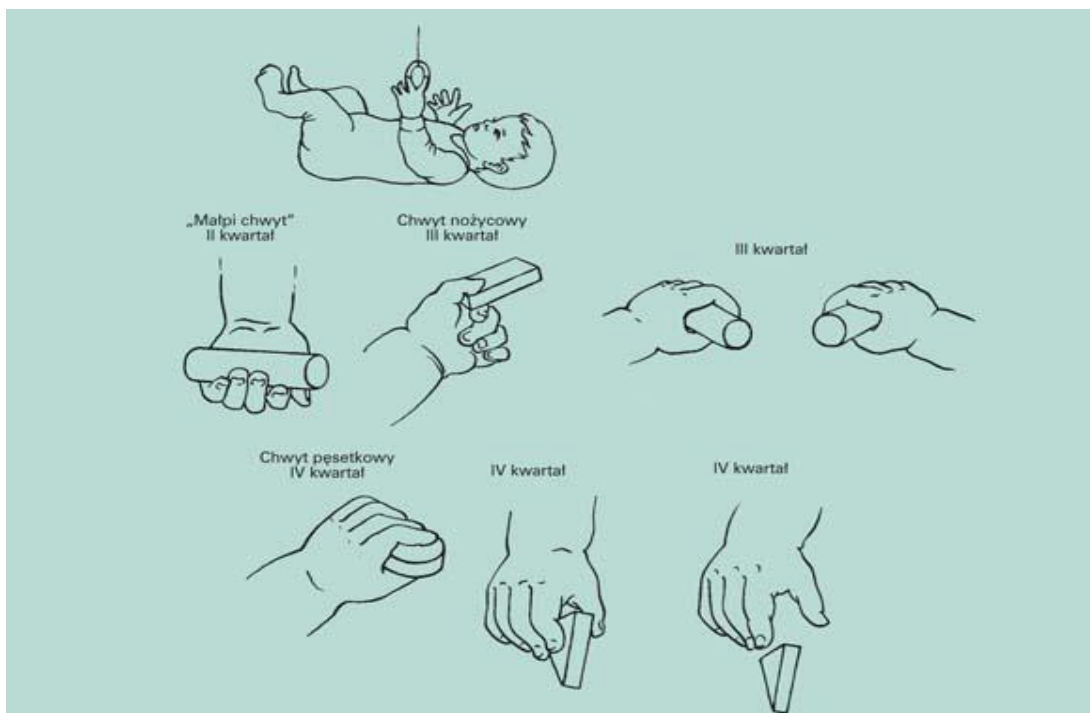
### RODZAJE CHWYTU U DZIECKA I CZAS ICH POJAWIANIA SIĘ:

Chwył hakowy – to chwyt zgarniający palcami bez wykorzystania kciuka, pojawia się ok 4mż.

Chwył cylindryczny- to chwyt polegający na podążaniu palców 2-5 w kierunku kciuka z jego oparcią. Pojawia się ok 5 mż.

Chwył szczypcowy-to chwyt, który wykorzystuje palce 1-2. Pojawia się ok 8mż.

Chwył opuszkowy- łączy ze sobą pracę opuszków palców 1,2,3. Pojawia się ok 12mż.



WIEK DZIECKA	POJAWIAJĄCE SIĘ UMIEJĘTNOŚCI
1-2 MIESIĄC ŻYCIA	✓ CHWYTANIE ODRUCHOWE, MAŁA PRACA KOŃCZYN GÓRNYCH, KOŃCZYNY GÓRNE PODKLATKĄ PIERSIOWĄ
3 MIESIĄC ŻYCIA	✓ ZMNIEJSZENIE SZTYWNOŚCI W OBRĘBIE KOŃCZYN,  PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH
4 MIESIĄC ŻYCIA	✓ CHWYT OBURĘCZNY, OSŁABIENIE ODRUCHU CHWYTNEGO DŁONI
5 MIESIĄC ŻYCIA	✓ CHWYT CYLINDRYCZNY, PODPÓR NA PROSTYCH STAWACH ŁOKCIOWYCH
6-7 MIESIĄC ŻYCIA	✓ PAGARNIA PRZEDMIOTY Z PODŁOGI, RZUCA PRZEDMIOTAMI
8-9 MIESIĄC ŻYCIA	✓ ODWODZI I PRZYWODZI KCIUK, PODNOSI MAŁE PRZEDMIOTY
10-11 MIESIĄC ŻYCIA	✓ CELOWY RUCH PALCA WSKAZUJĄCEGO, WYJMUJE, PRZEKŁADA PRZEDMIOTY
12 MIESIĄC ŻYCIA	✓ BAZGRZE KREDEKAMI, JE PALCAMI
2-3 ROK ŻYCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ WSPÓLPRACA KOŃCZYN GÓRNYCH, PIJE Z KUBKA, WZAJEMNA STABILIZACJA RĄK</li> <li>✓ UKŁADA WIEŻĘ Z KUBECZKÓW</li> <li>✓ BAWI SIĘ CELOWO NOŻYCKAMI</li> <li>✓ RYSUJE WŁASNE WZORY</li> <li>✓ PRZEKADA KARTKI W KSIĄŻCE</li> <li>✓ PIJE Z KUBKA</li> <li>✓ NAKŁADA KRAŻKI NA STOJAK</li> <li>✓ NAWLEKA WIĘKSZE KORALE</li> <li>✓ TRZYMA KREDKĘ, ŁYŻKĘ PALCAMI NIE CAŁA DŁONIA</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ UŻYWA CHWYTU PESETKOWEGO</li><li>✓ ODKRĘCA POKRYWKI</li><li>✓ WSKAZUJE MAŁE CZĘŚCI PRZEDMIOTÓW</li></ul>
--	--

### ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE MAŁĄ MOTORYKĘ:



- ✓ malowanie dużych kształtów na dużych arkuszach papieru czy malowanie prostych linii lub kłębuszków;
- ✓ układanie puzzli i klocków;
- ✓ wycinanie figur, postaci do składania, części obrazków, a także wycinanki po liniach prostych, falistych i łamanych;
- ✓ łączenie liniami zaznaczonych punktów
- ✓ wykonywanie prac konstrukcyjnych np. z zapalek lub patyczków wg wzoru lub wedle własnego pomysłu;
- ✓ masaż dłoni różnymi fakturami i piłkami
- ✓ zabawy paluszkowe z pacynkami



- ✓ zabawa w deszcz i ulewę (stukanie wolne i szybkie) o podłogę
- ✓ wkładanie i wyjmowanie drobnych przedmiotów do pudełka
- ✓ łapanie cieni na ścianie
- ✓ rozrywanie kawałków papieru i przyklejanie np. kształt chmury
- ✓ dopasowywanie klocków do wzoru
- ✓ stosowanie u starszych dzieci nakładek na ołówek lub kredkę



- ✓ nawlekanie makaronu na sznurek
- ✓ malowanie farbami i zwiniętym bandażem
- ✓ stemplowanie gotowymi stemplami bądź wykonanymi z warzyw zamoczonymi w farbie

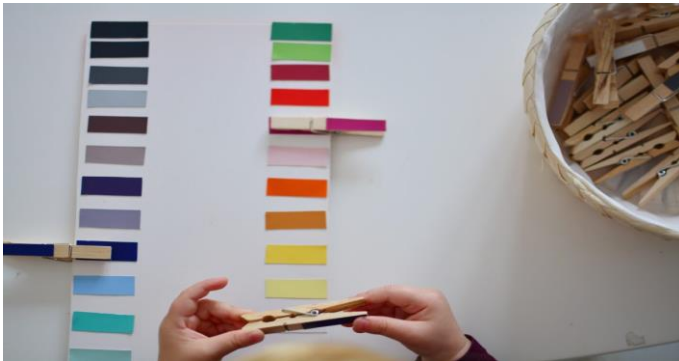


- ✓ rysowanie kredą, patykiem po piasku
- ✓ rysowanie po podkładzie z kaszy bądź ryżu
- ✓ przelewanie wody podczas kąpieli do różnych foremek

- ✓ malowanie po stole, folii aluminiowej lub na kartce pianką do golenia np. z użyciem barwników spożywczych



- ✓ przesypywanie piasku, kaszy, ryżu do pojemników
- ✓ szukanie ukrytych przedmiotów w pojemnikach z kaszą
- ✓ przypinanie klamerek np. dopasowując kolorami



- ✓ wodzenie palcem po konturach
- ✓ kalkowanie elementów ze wzoru za pomocą kalki technicznej
- ✓ wkręcanie śrubek,
- ✓ dziurkowanie kartek (confetti)
- ✓ ściskanie gniotki wykonanej z balona i mąki ziemniaczanej
- ✓



- ✓ odwijanie małych przedmiotów zawiniętych w papier lub folię
- ✓ odbijanie balonika opuszkami palców
- ✓ przenoszenie przedmiotów za pomocą szczypiec
- ✓ lepienie z mas plastycznych (piankolina, masa solna, itd.)

## PRZEPISY NA WYKONANIE MAS PLASTYCZNYCH W DOMU:

### 1.MASA SOLNA

#### Składniki:

- ✓ mąka 2 szklanki
- ✓ sól 2 szklanki
- ✓ woda 1 szklanka
- ✓ proporcje: 2:2:1, czyli tyle samo mąki co soli i połowę mniej wody

#### Przygotowanie:

Mąkę mieszamy z solą drobnoziarnistą. Powoli dodajemy wodę. Ciasto nie powinno się lepić do dłoni. Dodatkowo możemy dodać do masy brokat, farbę plakatową, barwniki spożywcze, olejki zapachowe. Do masy solnej możemy dodać odrobinę kaszy, ryżu aby uzyskać inną fakturę. Najlepiej uzyskaną masę podzielić na porcję i wykonać kilka rodzajów struktur np. wałkując masę na której położymy starą koronkę, liść itd.





## 2.ZIMNA PORCELANA

Składniki:

- ✓ 300 ml kleju wikol lub CR
- ✓ 300 ml mąki ziemniaczanej
- ✓ 2 łyżki oliwy lub oleju
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie:

Mieszamy ze sobą wszystkie składniki, a następnie wyrabiamy rękami do momentu uzyskania konsystencji bez grudek. Następnie rozwałkuj ciasto, pamiętaj żeby pozostała część zabezpieczyć folią gdyż masa dość szybko zastyga.

Bardzo przydatne są foremki do ciastek lub inne szablony. Można w niej odbić dłoń lub stopę dziecka.



## 3.CIASTOLINA

Składniki:



- ✓ trzy łyżki spożywczego oleju
- ✓ szklanka mąki
- ✓ proszek do pieczenia – łyżka
- ✓ pół szklanki soli
- ✓ cukier waniliowy albo aromat do ciasta
- ✓ Farba plakatowa, barwnik spożywczy

Przygotowanie:

Wszystkie składniki wsypujemy do garnka, mieszamy i dodajemy barwnik spożywczy bądź farbę. Po rozmieszaniu, masa ma gęstość ciasta na naleśniki. Wstawiamy garnek na mały ogień. Cały czas intensywnie mieszamy. Podgrzewamy kilka minut, aż masa zgęstnieje. Następnie czekamy aż przestygnie. Gdy masa będzie nadal zbyt lepiąca dodajemy trochę mąki. Na końcu dodajemy łyżeczkę oleju i zagniatamy całość. Gdy masa nie klei się, nie brudzi rąk wtedy jest gotowa.



#### 4.CIECZ NIENEWTONOWSKA

Składniki:

- ✓ skrobia ziemniaczana
- ✓ woda
- ✓ w stosunku 1:1

Przygotowanie:

Mieszamy obydwa produkty. Możemy dodać barwnik spożywczy.



## 5.PIANKOLINA

Składniki:

- ✓ 1 kg mąki ziemniaczanej
- ✓ opakowanie pianki do golenia (dla wrażliwych może być bez zapachowa)
- ✓ płyn do naczyń lub żel do kąpieli (2-3 łyżki)
- ✓ brokat, barwniki spożywcze

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy mąkę i wyciskamy piankę, dodajemy żel lub płyn do naczyń. Wyrabiamy do połączenia się składników. Następnie dzielimy masę na porcję – do każdej dodajemy barwnik lub brokat.



## 6.PIASEK KINETYCZNY

#### Składniki:

- ✓ 1 szklanka piasku
- ✓ 0,5 łyżki skrobi kukurydzianej lub mąki ziemniaczanej
- ✓ 1 łyżeczka płynu do mycia naczyń
- ✓ woda

#### Przygotowanie:

Piasek mieszamy z skrobią, płyn z odrobiną wody – aż pojawią się bąbelki. Potem połącz wszystkie składniki razem i jeszcze raz mieszamy. Możemy też dodać zapach, barwniki, brokat aby zwiększyć jego atrakcyjność.



#### ŹRÓDŁO:

S. Goddard „Odruchy, uczenie i zachowanie”

Program: Smart Hand Model –własne materiały szkoleniowe

Sensoplastyka –własne materiały szkoleniowe

M.Matyja „Edukacja sensomotoryczna niemowląt”

#### OPRACOWAŁA:

LUIZA WOJCIECHOWSKA- TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ,  
NEUROLOGOPEDA