

## Sprawność rąk przedszkolaka warunkiem powodzenia w nauce pisania

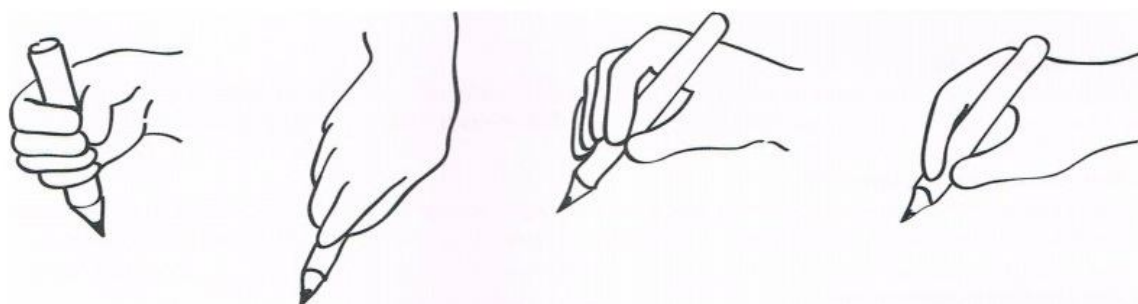
**Motoryką małą** nazywamy sprawność dłoni i palców, **motoryką dużą** sprawność fizyczną całego ciała.

W odróżnieniu od motoryki dużej, która angażuje mięśnie, ścięgna oraz więzadła w całym ciele, motoryka mała odnosi się jedynie do małych mięśni dłoni i palców. Jest ona niezwykle ważna dla takich aktywności, jak: pisanie, rysowanie, wycinanie, rozpinanie i zapinanie guzików i suwaków, wiązanie sznurowadeł czy też posługiwanie się sztuciami.

Dzięki dobrze rozwiniętym umiejętnościom z zakresu małej motoryki dziecko jest w stanie manewrować ołówkiem, długopisem, pędzlem, sztuciami bądź nożyczkami i dzięki temu pisać, rysować oraz wycinać. Niezwykle istotnym aspektem w rozwoju motoryki małej jest rola dominującej i nie dominującej ręki.

Intensywny rozwój prawej lub leworęczności, zwanej inaczej lateralizacją, następuje około trzeciego, czwartego roku życia. Powinna być ona ustalona, zanim dziecko pójdzie do szkoły, i całkowicie określona ok. dziewiątego, dziesiątego roku życia. Podczas gdy rola ręki dominującej przy czynności pisania jest oczywista - ma ona trzymać narzędzie pisarskie i pozwalać nim manipulować, tworząc rysunki bądź znaki liter i cyfr, znaczenie ręki nie dominującej może niektórym wydawać się niejasne. Niemniej jednak także ta ręka wykonuje bardzo użyteczną pracę, ponieważ stabilizuje kartkę, po której dziecko pisze lub z której coś wycina. Dobra koordynacja pracy obydwu rąk pełni istotną funkcję nie tylko w procesie pisania, ale także przy wykonywaniu wielu codziennych zadań.

### Rozwój chwytu



### Dlaczego odpowiedni uchwyt ołówka jest istotny?

- Nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego może powodować napięcie w mięśniach dłoni oraz prowadzić do jej zmęczenia, a co za tym idzie zmniejszenia wydajności

i wytrzymałości przy pisaniu bądź rysowaniu. W przyszłości może to doprowadzić nawet do uszkodzenia stawów w palcach.

- Niektóre odmiany nieprawidłowego chwytu obniżają znacząco jakość i czytelność pisma.

### **Co zrobić, jeżeli dziecko nie wykształciło prawidłowego chwytu ołówka?**

- W pierwszej kolejności należy sprawdzić, czy dziwny sposób trzymania ołówka wpływa negatywnie na jakość graficzną prac wykonywanych przez dziecko (szlaczki, znaki literopodobne bądź litery) oraz obniżenie tempa pracy.
- Warto również zastosować specjalnie zaprojektowane trójkątne ołówki bądź ergonomiczne nakładki, które „wymuszają” prawidłowy chwyt.



Dokonując zakupu takiej gumowej nakładki, należy pokazać dziecku, jak prawidłowo ułożyć na niej palce, i upewnić się, czy taka pozycja jest dla przedszkolaka wygodna (nie każda nakładka nadaje się dla wszystkich dzieci).

Niestety utrwalony, nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego jest bardzo trudny do wykorzenia - prewencja jest więc tutaj kluczem do sukcesu!

### **Jak pomóc dziecku rozwinąć prawidłowy chwyt ?**

1. Ustal lateralizację - pozwól dziecku używać preferowanej ręki i zapewnij odpowiednio zaprojektowane narzędzia pisarskie.
2. Zaprezentuj prawidłowe ułożenie palców jeśli trzeba, użyj gumowej nakładki. Trzymaj ołówek pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym i oprzyj go na palcu środkowym, aby był bardziej stabilny.
3. Dostosuj rozmiar i wagę narzędzia pisarskiego do wieku i sprawności manualnej dziecka - czasami dziwaczny chwyt może wynikać z faktu, iż ołówek bądź długopis, którym posługuje się dziecko, jest zbyt duży i ciężki na jego małą rączkę.
4. Nieustannie stymuluj rozwój małej motoryki poprzez różnorodne zajęcia.

### **Przykłady 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 litero podobnych i szlaczków
- strząsanie wody z palców
- zginiatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
- zabawy pacynką
- przyszywanie guzików
- szycie prostymi ściegami
- krążenia palcami - jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykania
- ściskanie piłeczek
- zwijanie palcami chusteczek, apaszek
- rysowanie patykiem po ziemi
- faliste ruchy ramion - zabawa w przyłot 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
- przerzucanie piłki średniej wielkości z ręki prawej do lewej i podrzucanie jej raz prawą, raz lewą ręką
- podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
- wypuszczanie piłeczki tenisowej z ręki w dół i próby chwytania jej w locie, samymi palcami - zanim odbije się od podłogi
- "rysowanie" palcami w powietrzu określonego przedmiotu
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzkich, zwierząt, domków itp.
- układanie z patyczków, na przykład płotów

*Na podstawie artykułu - Doroty Pietrzyk*

*Doradca nauczyciela przedszkola nr 16/ Luty 2013*

*opracowała Anna Klemkowska*