

## MOTORYKA DUŻA I MAŁA

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, dający wrażenie ogólnej niezręczności;
- osiągnięcie z opóźnieniem, w porównaniu z rówieśnikami, różnych umiejętności ruchowych w czynnościach codziennych, zabawowych i sportowych;
- ogólne spowolnienie ruchowe;
- unikanie zabaw ruchowych;
- zakłócenie koordynacji wzrokowo- ruchowej w zabawach i zadaniach, w których ruch odbywa się pod kontrolą wzroku (rzut piłką, gra w klasy).

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.

Zaczynamy od zabaw ćwiczeń ruchowych ogólnie usprawniających - motoryka duża, po to by przejść do motoryki małej i precyzyjnej.

### Przykłady ćwiczeń motoryki dużej:

- ćwiczenia wyprostne, mające na celu zachowanie i utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
- różne rodzaje zabaw rzutnych (piłka, ping-pong, badminton);
- różne rodzaje zabaw skocznych (gra ze skakanką, gra "w klasy");
- ćwiczenia na równoważni o wysokości zapewniającej pełne poczucie bezpieczeństwa;
- zabawy rytmiczne polegające na wyrażaniu ruchem muzyki, zachęcanie do swobodnej ekspresji ruchowej;
- udział w różnego rodzaju zawodach z partnerami o zbliżonych możliwościach ruchowych, z rozwijaniem właściwej motywacji i zapobieganiem negatywnym ocenom rówieśników;
- chodzenie po kładce bez pomocy (na płaskiej przestrzeni położyć deskę-kładkę);
- machanie kijem lub drewnianym kołkiem w celu trafienia nieruchomego przyrządu wiszącego na wysokości ramion;
- chodzenie na obu rękach z trzymanymi w górze nogami dziecka;
- przeciąganie liny trzymanej przez drugą osobę przy użyciu niewielkiej siły;
- wykonywanie skoków, chodzenie nogami po wymyślonej drabinie;
- przeskakiwanie przez powoli kołyszącą się linę, chodzenie z podwiniętymi palcami stóp;
- ćwiczenia tułowia, skłony i skręty w różnych kierunkach, przód, tył, w prawo, w lewo;
- przejście po kładce z różnymi przedmiotami w rękę;
- zabawy i ćwiczenia kształtujące orientację w schemacie ciała( Pokaż proszę, gdzie masz oczy, gdzie masz uszy a gdzie nos. Gdzie masz ręce, gdzie masz nogi, gdzie na głowie rośnie włos- mówimy coraz szybciej, dziecko wskazuje odpowiednio oczy, uszy...)
- zwijanie palcami stóp (apaszek, kocyków);
- zabawy na czworaka z pokonywaniem przeszkód;
- zabawy z piłką- toczenie piłki po podłodze przez dwoje dzieci, strzelanie do bramki, podrzuty piłki do góry, chwyt rękami w leżeniu na podłodze, dmuchanie w parach na piłkę;

### 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 literopodobnych i szlaczków
- strząsanie wody z palców
- zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę
- zabawy pacynką
- przyszywanie guzików
- szycie prostymi ściegami
- krążenia palcami, np. 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 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
- 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, np. płotów