

Ćwiczenia wspomagające rozwój motoryki- ciekawostki dla rodzica

Mówiąc „motoryka” mamy na myśli „ogólną sprawność fizyczną człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem”. Motoryka mała to sprawność dłoni i palców, zaś motoryka duża to sprawność fizyczna całego ciała.

Dla zobrazowania kilka przykładów aktywności ruchowych charakterystycznych dla motoryki małej i dużej:

- **MOTORYKA MAŁA:** rysowanie, lepienie z plasteliny, chwytanie przedmiotów, zawiązywanie butów, zapinanie guzików, pisanie- rozwój manualny, rozwój chwytu.
- **MOTORYKA DUŻA:** bieganie, skakanie, pokonywanie przeszkód, gra w klasy, gra w piłkę, zabawy równoważne, w których ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa, związana z rzutem, celowaniem.

Jakie są oznaki zaburzeń motorycznych? Jeśli umiejętności ruchowe dziecka rozwijają się nieodpowiednio do jego wieku i najczęściej wolniej w stosunku do rówieśników to sygnał, że dziecko prawdopodobnie ma zaburzenia motoryczne. W przypadku motoryki dużej niepokojące są sygnały kiedy zauważamy, że dziecko rozwija się nieprawidłowo do swojego wieku, a jego ruchy są niezgrabne.

Dziecko z zaburzoną motoryką będzie często wypuszczało przedmioty z rąk, potykało się o różne przedmioty. Dzieciom będzie trudno opanować czynności samoobsługowe (np. ubieranie się). Ruchy złożone angażujące całe ciało takie jak łapanie, skakanie, rzucanie będą sprawiały dziecku trudność. Dziecko niechętnie podejmujące aktywność fizyczną nie będzie miało możliwości usprawniania swojej motoryki, gdyż głównie przez taką aktywność ma możliwość jej ćwiczenia. Świadomość rodzica w tym zakresie pozwoli szybko wychwycić trudności dziecka i umiejętnie wspomóc go. Proponowane ćwiczenia szczególnie prowadzone w formie zabaw będą zarówno usprawniały dużą motorykę jak i ją doskonaliły. Należy pamiętać, że ćwiczenia prowadzone w formie zabaw są szczególnie atrakcyjne dla dziecka.

Ćwiczenia można przeprowadzać zarówno na świeżym powietrzu jak i w domu. Pomysłowość nauczyciela czy rodzica przy prowadzeniu ćwiczeń zależy tylko od nich. Jakie akcesoria, formy i nazwy zabaw zaproponujemy dziecku będzie to zależało tylko od inwencji prowadzącego. Pamiętajmy, że każda forma zabawy jest dla dziecka ciekawa a prowadzona z poniższymi wskazówkami będzie dodatkowo służyła ogólnemu rozwojowi dziecka.

ZABAWY I ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ROZWÓJ DUŻEJ MOTORYKI

Zabawy i ćwiczenia skoczne:

1. Zabaw „Bocian”- stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami.
2. Zabawa „Posąg”- dziecko przyjmuje różne pozycje siedzące i stojące i stara się je utrzymać (np. w lekkim rozkroku lub na czworakach) a rodzic próbuje poruszyć dziecko tak aby zmieniło swoją pozycję.
3. Zabawa „Przejście po linii” – chodzenie po rozłożonej na podłodze linii lub szerokiej taśmie przyklejonej na podłodze- chodzenie szybko, wolno, na różne sposoby i w różnych kierunkach.
4. Zabawa „Płyniemy po morzu”- chodzenie i utrzymywanie się na niestabilnej powierzchni (np. dmuchany materac).
5. Zabawa „Zamknij oczy” – chodzenie z zamkniętymi oczami według instrukcji.

6. Zabawa „Przenoszenie na głowie”- chodzenie z woreczkiem lub małą poduszczką na głowie.
7. Zabawa „Skacząca piłka” – skoki na siedząco, na dużej piłce z „uszami”.
8. Zabawa „Przeskocz przez przeszkody”- przeskakiwanie przez przedmioty rozłożone na podłodze, przeskakiwanie przez skakankę poruszaną przez inną osobę nisko nad ziemią, przeskoki z nogi na nogę.
9. Zabawa „Przeskocz po kamieniach”- skakanie po krążkach wyciętych z kartonów, skoki według instrukcji (np. dwa podskoki na nodze lewej , jeden na prawej, trzy obunóż, zamiennie lewa prawa noga).
10. Zabawa „Gra w klasy”- skakanie po polach wyznaczonych na podłodze lub na ziemi.
11. Zabawa „Trampolina”- wykorzystanie trampoliny do zabaw skocznych.
12. Zabawa „Skoki kangura”- skoki w worku.

Zabawy i ćwiczenia wzmacniające mięśnie karku oraz grzbietu:

1. Zabawa „Wahadło”- dziecko leży na brzuchu i unosi jednocześnie w górę wyprostowaną lewą rękę i prawą nogę; próbuje wytrzymać w tej pozycji kilka sekund, następnie to samo ćwiczenie wykonuje ze zmianą unoszonej ręki i nogi.
2. „Zabawa Ślimak”- dziecko leży na brzuchu, przykładą dłonie do głowy tworząc z palców wskazujących rogi ślimaka i nieznacznie unosi głowę oraz górną część klatki piersiowej ponad poziom podłogi –stara się utrzymać pozycję jak najdłużej.
3. Zabawa „Przetocz piłeczkę” toczenie piłki z ręki do ręki w leżeniu na brzuchu.
4. Zabawa „Skrętoskłony” – skłony ciała i skręty naprzemienne w lewą i prawą stronę.
5. Zabaw „Karuzela”- ruchy okrężne głowy w różnych pozycjach.
6. Zabawa „Przeciąganie liny”- przeciąganie liny , siłowanie się.
7. Zabawa „Chód zwierząt” - naśladowanie chodu zwierząt.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha:

1. Zabawa „Nogi rzucają”- dziecko leży na plecach z ugiętymi stawami kolanowymi – rzuca woreczkami do celu (ustawionego przed stopami) unosząc górną część klatki piersiowej.
2. Zabawa „Stopy przenoszą”- dziecko leży na plecach i stopami przenosi piłkę do rąk.
3. Zabawa „Kto silniejszy”- dziecko mocno trzyma poduszkę między nogami, a rodzic próbuje ją wyciągnąć.

Zabawy z wykorzystaniem piłki:

1. Zabawa „Rzuć piłkę” -rzucanie piłki, rzucanie piłki z nad głowy z odbiciem piłki o podłogę, rzut jedną ręką, rzuty oburącz.
2. Zabawa „Rzuć i zaklaskaj”- rzucanie piłki z klaskaniem w dłonie lub uda po każdym rzucie.
3. Zabawa „Podrzucić i złapać”- podrzucanie małej piłeczki i łapanie jej np. w jakiś pojemnik (miska).
4. Zabawa „Kangury”- skoki obunóż z piłką między nogami.
5. Zabawa „Żongler”- przerzucanie piłeczki z ręki do ręki, można też spacerować i przerzucać piłkę.
6. Zabawa „Słalom”- prowadzenie piłki ręką a potem nogą po określonym torze, np. po slalomie, między przeszkodami.
7. Zabawa „Bramka, gol”- kopanie piłki, celowanie do bramki .

Zabawy ogólnorozwojowe:

1. Zabawa „Tor przeszkód” – ustawienie toru przeszkód i przechodzenie z elementami skoków, czołgania, równowagi, itp.
2. Zabawa „Rzut do celu”- rzucanie do celu np. piłką, kulką z gazety, woreczkiem z ryżem, kaszą , grochem
3. Zabawa „Powtarzanki”- powtarzanie, naśladowanie po drugiej osobie jej ćwiczeń, zabaw z rodzicem naprzemiennie- raz rodzic, raz dziecko.
4. Zabawa z elementem czworakowania „Koty na spacer”– naśladowanie pozycji kotów, wykonywanie tzw. kociego grzbietu.
5. Zabawa „Bieżna”- bieganie na palcach, piętach.
6. Zabawa „Huśtawka”- bujanie się w parach na palcach i piętach naprzemiennie.
7. Zabawa siłowa „Dwa koguty”- zapasy siłowe w kuckach (w parach), przeciąganie liny – siłowanie się.
8. Zabawa „Machamy rękami”- ruchy naprzemiennie (prawą ręką do lewego kolana, prawą ręką do lewej pięty, zginanie jednocześnie prawej nogi i lewej ręki, itp.).
9. Zabawa „Sprawne dziecko”- wykorzystanie sprzętu ogrodowego na placach zabaw (zabawy wspinaczkowe, huśtawki, zjeżdżalnie itp.).

Ćwiczenia dużej motoryki wpływają pozytywnie na rozwój koordynacji ruchowej, na prawidłową postawę ciała oraz pomagają w czynnościach samoobsługowych. Dziecko, z dobrze rozwiniętą motoryką dużą potrafi sprawnie chodzić, biegać skakać, mniej się przewraca, lepiej radzi sobie czynnościami samoobsługowymi, chętniej podejmuje wysiłek fizyczny, jest bardziej pewne siebie. Należy pamiętać, że motoryka duża przekłada się na motorykę małą, która dotyczy bardziej precyzyjniejszych ruchów niezbędnych do opanowania przez dziecko tzw. czynności manualnych co jest niezwykle ważne w gotowości szkolnej dziecka a później w jego funkcjonowaniu w szkole.