

Sprawność ręki, a przygotowanie do pisania



O rozwój motoryki małej warto dbać już od najwcześniejszych lat życia dziecka. Co to jest mała motoryka? To nic innego jak sprawność ruchowa ręki, umiejętność prawidłowego wykonywania ruchów precyzyjnych (czyli takich, które wymagają ruchów dokładnych, szczegółowych). Jest to istotne z uwagi na fakt, że stanowi to znakomite przygotowanie ręki do nauki pisania. Obecnie formalna nauka pisania rozpoczyna się w pierwszej klasie szkoły podstawowej, natomiast okres „rysowania szlaczków”, czyli przygotowania do nauki czytania i pisania, jest bardzo krótki.

Znakomitym sposobem rozbudzania świadomości ręki są zabawy paluszkowe, które prawie każdy z nas pamięta ze swojego dzieciństwa, a zwiększają wrażliwość dłoni.

W następnej kolejności można pobawić się we wszelkiego rodzaju przesypywanie i przelewanie. Zanurzanie dłoni w misce pełnej kaszy, grochu, fasoli czy ciepłego kisielu lub budyniu pozwala na pełną stymulację czucia powierzchniowego ręki. Dodatkowo przelewanie substancji (dla dzieci nieco starszych) uczy adekwatnej koordynacji wzrokowo-ruchowej, wzmagając precyzję i siłę ręki.

Gdy pojawią się pierwsze próby chwytania za kredkę niczego nie przyspieszajmy. Cieszymy się z bazgrołów i głownogów. Za każdym razem pytajmy dziecko, co narysowało – niech opowiada nam o swoim twórczym procesie. To też dobry czas, aby różnicować narzędzia pisarskie – niech pojawi się pędzel, pastele, kreda czy węgiel.

Pierwszym, podstawowym ćwiczeniem motoryki małej jest chwytanie. Rozpoczynając od pierwszych tygodni, miesięcy życia, mięśnie dłoni ulegają stopniowemu, ale szybkiemu rozwojowi, a dzięki regularnym doświadczeniom tworzą się właściwe połączenia neuronalne umożliwiające coraz bardziej precyzyjny chwyt i koordynację wzrokowo-ruchową. Im dziecko staje się starsze tym więcej powinno pojawić się aktywności wzmacniających całą dłoń, stąd konieczne wydaje się włączanie substancji o różnej konsystencji i temperaturze, jak na przykład ciastolina.

Rysowanie, malowanie, posługiwanie się sztuccami to umiejętności, które wymagają nie tylko sprawności dłoni i rąk dziecka, ale także sprawności całego ciała. Kiedy do dłoni dziecka trafia narzędzie pisarskie, warto zwrócić uwagę na to czy jego chwyt jest prawidłowy. Pamiętajcie o tym, że nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego często prowadzi do zmęczenia i znacząco wpłynie na jakość i czytelność pisma. Niestety utrwalony, nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego jest bardzo trudny do wykorzenia – profilaktyka jest więc tutaj kluczem do sukcesu!

JAK NALEŻY TRZYMAĆ OŁÓWEK LUB DŁUGOPIS

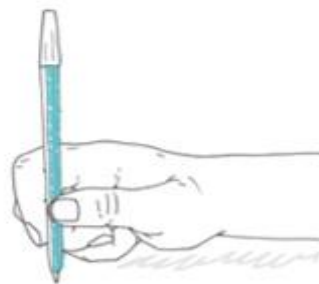
prawidłowe chwyty



1. długopis znajduje się pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, który przytrzymuje go na właściwym miejscu

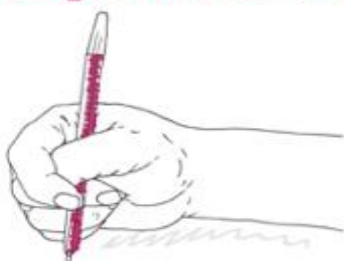


2. tak jak na obrazku nr 1, tylko palce znajdują się bliżej czubka długopisu



3. tak jak na obrazku nr 1, tylko długopis trzymany jest prostopadłe do stołu

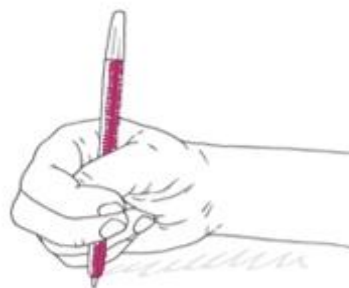
nieprawidłowe chwyty



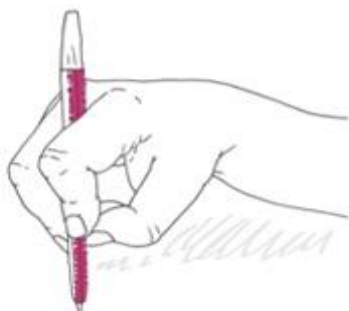
4. kciuk i palec wskazujący trzymają długopis, przy czym palec wskazujący nachodzi na kciuk



5. długopis jest trzymany przez koniuszki palca wskazującego i środkowego z jednej strony oraz kciuka z drugiej strony



6. palec wskazujący i środkowy otacza długopis z jednej strony dociskając go do palca serdecznego



7. długopis jest trzymany między palcem wskazującym oraz środkowym i dociskany jest do kciuka



8. długopis jest trzymany przez koniuszki palca wskazującego, środkowego i serdecznego z jednej strony oraz kciuka z drugiej strony



9. kciuk znajduje się z jednej strony zaś palec wskazujący i środkowy po drugiej; wszystkie palce kładą nacisk na długopis



10. palec wskazujący i kciuk trzymają długopis dociskając go do palca środkowego



11. kciuk trzyma długopis wzdłuż pierwszych stawów pozostałych palców



12. długopis jest trzymany w pięści z kciukiem ustawionym przeciwnie

Wszystkie zabawy manualne, które wymagają od dziecka użycia dłoni w przemyślany sposób pomagają rozwijać ośrodek ruchowy w mózgu. Usprawnianie rąk dziecka pobudza rozwój mowy, dlatego warto zacząć z dzieckiem dobierać zabawy właśnie pod tym względem.

Ćwiczenia usprawniające sprawność rąk:

- darcie i gniecie papieru,
- układanie klocków,
- odkręcanie i zakręcanie nakrętek,
- przyczepianie spinaczy, klamerek,
- mieszanie i przesypywanie (kasze, ryż, piasku itp.),
- malowanie palcami, pędzlem, patyczkiem itp.,
- rysowanie kredkami, kredą, patykiem, węglem, obrysowywanie szablonów, kalkowanie, rysowanie po śladzie,
- stemplowanie, posługiwanie się dziurkaczem, zszywaczem,
- zabawy folią bąbelkową,
- rozpoznawanie przedmiotów tylko za pomocą dotyku,
- zabawy w kapsle, bierki, tworzenie z zapalek,
- podbijanie balona,
- wydzieranie, wycinanie, wyklejanie,
- nawlekanie koralików, makaronu, przeplatane sznurków, tworzenie z drucików,
- nawijanie i rozwijanie włóczki, sznurka na rolkę, zawijanie i rozwijanie cukierków i innych przedmiotów w papierek, owijanie ręki bandażem,
- zapinanie i odpinanie guzików, rzepów, suwaków, sznurowanie,
- lepienie, wałkowanie, ugniatanie różnych struktur, mas plastycznych, ściskanie gniotów, piłeczek,
- wprawianie w ruch bączka; nakręcanie mechanizmów zabawek, zegarka; zakręcanie piłek na stole, podłodze; wkręcanie i odkręcanie śrubek, zabawa w piłkarzyki,
- kilkukrotne ściskanie sprężynek,
- zabawy w pranie – ugniatanie, szorowanie, strzepywanie,
- stukanie rytmu palcami,
- posługiwanie się pincetą, szczypcami przenosząc różne drobne przedmioty,
- ubieranie się, posługiwanie sztućcami, mycie się, wyciskanie pasty z tubki.

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.

Rady dla Rodziców:

- Nagradzaj swoje dziecko za każdym razem, gdy weźmie do ręki narzędzie pisarskie i podejmie próbę samodzielnego wykonania rysunku.
- Zauważaj jego postępy w rysowaniu. Nie mów: „Jaki piękny rysunek”. Powiedz: „Cała kartka zamalowana. Narysowane trzy drzewa, słońce, chmury i piesek. To się nazywa talent. Bardzo mi się synku podoba jak to narysowałeś.”
- Baw się dłonią razem z dzieckiem. Wykorzystaj budzące się w nim zamiłowania plastyczne do rozwijania jego wyobraźni. Na kartce papieru wielkiego formatu, mogą powstać całe pałace czy pirackie mapy skarbów. Niech jedynym Waszym ograniczeniem będzie zasięg fantazji.
- Z dziećmi często sprawdzają się rozwiązania proste, ale kreatywne. Przy nauce „dorosłego” chwytania kredek może pomóc nazwanie palców, które trzymają kredkę – królem i królową, a tego, który podtrzymuje kredkę od dołu – ich pomocnikiem.

Źródła:

<https://logopedarybka.pl/domowe-cwiczenia-usprawniajace-prace-reki/>

<http://mojatrzynastka-chelm.pl/pliki/pedagog/sprawnc%20dloni.pdf>

https://czasdzieci.pl/domowa-akademia/rodzice-artykuly/id,539-o_sprawnosci_ruchowej.html

<http://www.rozanydworek.com.pl/zieleniewo/?warto-wiedziec,90>

Przewlekanie



Wyklejanie plasteliną



Przyczepianie klamerek



Nawlekanie



Nabijanie na patyczek



Przenoszenie

