

21.04 2020 PP

### **ĆWICZENIA STYMULUJĄCE ROZWÓJ MOTORYKI MAŁEJ.**

Motoryka mała to przede wszystkim sprawne funkcjonowanie dłoni i palców.

W związku z tym, dzieci nabierają zręczności w takich formach aktywności, jak: lepienie, malowanie, nawlekanie, wydzieranie, wycinanie, zapinanie, zawiązywanie, pisanie itp.

Podstawowymi umiejętnościami rozwijanymi w trakcie doskonalenia motoryki małej są:

- kontrolowane i precyzyjne ruchy rąk i palców
- chwytanie przedmiotów
- świadome manipulowanie przedmiotem
- rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej



### **ĆWICZENIA DŁONI**

- dotykanie dłoni, pocieranie ich „mycie” (wyczuwanie dłoni)
- zaciskanie i otwieranie dłoni, klaskanie: swobodne, rytmiczne
- gniecie gąbki lub piłeczki piankowej
- wyciskanie wody z nasączonej gąbki
- zgniatanie z papieru, bibuły itp. „kul” i rzucanie nimi w określonym kierunku
- chwytanie i przenoszenie przedmiotów całą dłonią
- wkładanie i wyjmowanie przedmiotów małych, dużych
- otwieranie i zamykanie różnego rodzaju pudełek
- czynności samoobsługowe: mycie rąk, mycie zębów, wycieranie, czesanie się, nabieranie jedzenia na łyżkę, widelec
- zabawy z wodą: wlewanie, przelewanie wody z dłoni, strząsanie wody z palców
- zabawy z różnymi masami plastycznymi (glina, masa solna, plastelina):
- zabawy konstrukcyjne

## ĆWICZENIA PALCÓW

- przykładanie kolejno palców każdej dłoni: kciuk do kciuka, wskazujący do wskazującego itd. paluszki się witają, kłaniają itp.
- stukanie palcami w podłogę, ławkę „pada drobny deszczyk”, „jest ulewa”
- naśladowanie gry na pianinie, flecie, trąbce, nosie
- przypinanie spinaczy do bielizny na brzeg pudełka kartonowego i nie tylko
- doskonalenie chwytu pęsetkowego: palec wskazujący i kciuk, np. solenie, skubanie, przewracanie kartek książki, przekładanie kart do gry itp.
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory
- zabawy z kreatywnymi drucikami
- lepienie/ugniatanie plasteliny – wałkowanie cienkich wałeczków i obwodzenie nimi figur geometrycznych, listków, owoców itp., wypełnianie konturów
- różnego rodzaju cięcia: przecinanie pasków papieru, sznurka, materiałów, cięcie po linii prostej, wycinanie po liniach falistych, łamanych, wycinanie figur geometrycznych

Zobacz proszę na filmiku jak to ciekawie wygląda :

<https://youtu.be/AB-WdnJTkt0>

<https://youtu.be/WOjcsp-2ozw>

Wybierz sobie kilka swoich ulubionych ...minimum 5 różnych i ćwicz wytrwale codziennie 😊

Przygotowała *Smutek Agata*