ZABAWY I ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ MOTORYKI MAŁEJ

Do motoryki małej możemy zaliczyć takie czynności, jak:  **pisanie, ugniatanie, rysowanie, malowanie, chwytanie, wycinanie.** Dzięki prowadzeniu zabaw i ćwiczeń dziecko rozwinie swoje zdolności manualne, nauczy się np. wiązania sznurówek, zapinania guzików, zamków, wycinania itd. oraz cierpliwości, a my będziemy mieli pewność, że zapewniliśmy mu dobry start w podjęciu wyzwań związanych ze nauką pisania.

Poniżej przedstawione ćwiczenia i zabawy są przykładowe i można je z powodzeniem stosować w domu. Regularne stosowanie sprzyja rozwojowi dziecka.

* Na początek **malowanie, rysowanie lub zwyczajne bazgranie** na arkuszach papieru różnej wielkości. Możemy wykorzystać miękkie kredki, kredki ołówkowe, ołówki, flamastry,  farby od tego warto zaczynać.
* Ulubioną zabawą wszystkich dzieci jest **malowanie rękami,**  lub zamalowywanie dużych powierzchni przy użyciu pędzla.
* **Kolorowanie i zamalowywanie obrazków**, które można wydrukować z internetu czy korzystać z dostępnych książeczek kolorowanek. Można również korzystać z szablonów, które możemy obrysować. Zamalowanie gotowych wzorów, postaci, kształtów pozwala dziecku wyćwiczyć dłoń. Możemy również rysować po śladzie, kreślić szlaczki czy wykorzystać kalkowanie to z kolei ćwiczy precyzję ruchów ręki.
* **Samodzielne ubieranie się** jest również doskonałym ćwiczeniem i doskonaleniem umiejętności manualnych np. zakładanie skarpetek, zapinanie guzików
* **Cięcie nożyczkami czyli nauka wycinania**, zaczynamy od cięcia papieru bez wyznaczonych linii, możemy wykorzystać do tego stare gazety, ważne jest aby dzieci najpierw nauczyły się prawidłowego trzymania nożyczek, a później ćwiczymy cięcie po linii, następnie wycinanie konkretnych kształtów. Początki są trudne ale warto poświęcić czas na takie zajęcia z dzieckiem. Pamiętajmy o tym aby dziecka nie zostawiać samego z nożyczkami.
* **Nawlekanie** koralików, makaronu, guzików czy przewlekanie sznurowadeł. Wystarczy przedziurkować kawałek sztywnej tektury przez które mogą dzieci przewlekać sznurówki.
* **Stemplowanie i dziurkowanie.** Mamy teraz dostęp do dużej różnorodności dziurkaczy, które możemy wykorzystać do wykonania np. prac plastycznych. Można również stosować gotowe stempelki, chociaż możemy je zrobić samodzielnie np. z ziemniaka. Jest to naprawdę fantastyczna zabawa.
* **Lepienie, ugniatanie, wyklejanie** z plasteliny, modeliny lub innych mas plastycznych, które możecie sami zrobić w domu.
* **Zgniatanie kulek** ze zużytych gazet lub niepotrzebnych kartek papieru to doskonała i darmowa metoda ćwiczenia dziecięcych dłoni. Najpierw dziecko robi kulkę z gazety, a potem musi papier dokładnie wyprostować i tak kilka minut na zmianę.
* **Zabawa ziarnami**, kaszy makaronu fasoli (różne kolory i wielkości) lub innych. Zanurzanie dłoni w misce z kaszą, fasolą, grochem, i innymi ziarnami to rewelacyjna gimnastyka dla ręki. Pamiętajmy jednak aby mieć wtedy dzieci pod szczególną kontrolą.
* **Rysowanie po ziemi**, piasku patykiem, rysowanie kredą po chodnikach.
* **Zabawa z klamerkami** w rozwieszanie prania. Do zabawy wystarczy rozwiesić dziecku kawałek sznurka, dać zestaw klamerek i gotowe. Możemy też pozwolić zapinać klamerki na osłonce od kwiatka, kubeczku plastikowym itp. w zadaniu tym chodzi o nacisk paluszków.
* **No i oczywiście zabawy z piłką**, kozłowanie, łapanie małej piłki oraz jej zgniatanie (jeżeli jest miękka).

W ćwiczeniach z dzieckiem można wykorzystać zabawy paluszkowe, które pamiętamy ze swojego dzieciństwa. Przykłady zabaw paluszkowych:

**Mamo, mamo...**

Składamy razem swoje dłonie (dotykają się tylko czubki palców). Po każdej sylabie po kolei odrywamy od siebie (zaczynając od kciuka) i z powrotem składamy palce, mówiąc:

**Ma-mo, ma-mo! Co, co, co?**

**Ja-dą goś-cie! No to co?**

Teraz trzymając pozostałe palce złączone ruszamy tylko serdecznymi, które się krzyżują - raz po jednej, raz po drugiej stronie i mówimy:

**Dzień dobry! Dzień dobry!**

Następnie palce, które "się kłaniały" całują się, a my **cmokamy** (trzy razy).

Powtarzamy jeszcze raz gesty i słowa:

**Dzień dobry! Dzień dobry! oraz cmokanie.**

**Rodzina** Zabawa polega na głaskaniu/dotykaniu kolejno wszystkich paluszków dziecka. Zaczynamy od kciuka, potem kolejno palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały.

**Ten paluszek to jest dziadziuś,** (kciuk) a **ten obok to babunia**. (wskazujący) **Ten paluszek to jest tatuś,** (środkowy) a **ten obok to mamunia**. (serdeczny) **A ten to dziecinka mała** ...(tu pada imię dziecka - mały palec) **A to jest rodzinka cała** (zamykamy rączkę dziecka w piąstkę).

**Sroczka**

**Sroczka kaszkę gotowała** - zakreślamy kółeczka w półotwartej dłoni dziecka

**Temu dała na łyżeczce** - chwytamy czubek małego palca

**Temu dała na miseczce** - chwytamy czubek serdecznego palca

**Temu dała na spodeczku** - chwytamy czubek dużego palca

**Temu dała w garnuszeczku** - chwytamy czubek palca wskazującego

**A dla temu nic nie dała. Frrr !!! i po więcej poleciała** - chwytamy czubek kciuka i odrywamy rękę udając odfrunięcie.