

Domowe ćwiczenia usprawniające pracę ręki

[Magdalena Rybka](#) 15 października 2015

Mała motoryka

Zapraszam Was dziś na krótki wpis na temat ćwiczeń **małej motoryki**. W kilku słowach wyjaśnię Wam co oznacza ten zwrot, dlaczego powinniśmy stymulować małą motorykę naszych dzieci, a także co łączy małą motorykę i mowę... 😊

Co to jest mała motoryka? To nic innego jak sprawność ruchowa ręki, umiejętność prawidłowego wykonywania ruchów precyzyjnych (czyli takich, które wymagają ruchów dokładnych, szczegółowych).

Dlaczego tak ważne jest ćwiczenie sprawności ruchowej ręki? Ma to ogromne znaczenie nie tylko dla nauki pisanie oraz poziomu umiejętności wykonywania precyzyjnych czynności. Sprawność ruchowa dłoni jest ściśle powiązana z mową (zarówno z artykulacją jak i komunikacją językową).

Jak to możliwe? W naszych mózgach ośrodki odpowiedzialne za mowę oraz te, które odpowiadają za ruchy dłoni, sąsiadują ze sobą. Oznacza to, że stymulując małą motorykę, stymulujemy także rozwój mowy (choć może na pierwszy rzut oka wcale tego nie widać...).

No to teorię mamy za sobą. Teraz czas na praktykę. Chciałam pokazać Wam ćwiczenia usprawniające małą motorykę, które przygotowałam dla mojego Małego podopiecznego. Każde z ćwiczeń jesteście w stanie przygotować i wykonać samodzielnie w domu. Nie będą Wam także potrzebne specjalistyczne pomoce.

Zobaczcie:

1. SZNUROWANIE KARTONU



Na kawałku papieru technicznego wycięłam po jednej i drugiej stronie rząd dziurek za pomocą dziurkacza. Zadaniem dziecka będzie dowolne "sznurowanie

kartonu". Jeśli nie macie pod ręką sznurówki, wystarczy kawałek grubszego sznurka, którego końce zalepicie taśmą klejącą.

• PRZYPINANIE SPINACZY DO BIELIZNY

Potrzebujecie kilku spinaczy oraz przedmiotu, do którego



można je przypinać (musi być to coś o dość czytywnych ściankach). Ja wykorzystałam plastikowe pudełko.

- **WYKLEJANIE**

OBRAZKA PLASTELINĄ



Ćwiczenie znane chyba każdemu. Wystarczy kawałek plasteliny i prosty kontur obrazka, który będziemy wyklejać z dzieckiem. Wyklejamy robiąc z plasteliny małe kuleczki lub po

prostu urywając jej kawałki i naklejając na kartkę.

- **NAWLEKANIE RÓŻNOŚCI NA SZNUREK**



Znów sznurek 😊 Tym razem zadaniem Malucha będzie nawlekanie przedmiotów wykonanych z różnych materiałów.

Przygotowałam do tego: pociętą na kawałki plastikową rurkę do picia, kawałki materiału, kawałki tektury, kawałki folii (grubej typu worków na śmieci), pocięte kawałeczki butelek plastikowych w dwóch kształtach i kolorach (te mogą być trochę ostre, więc należy maksymalnie zabezpieczyć boki).

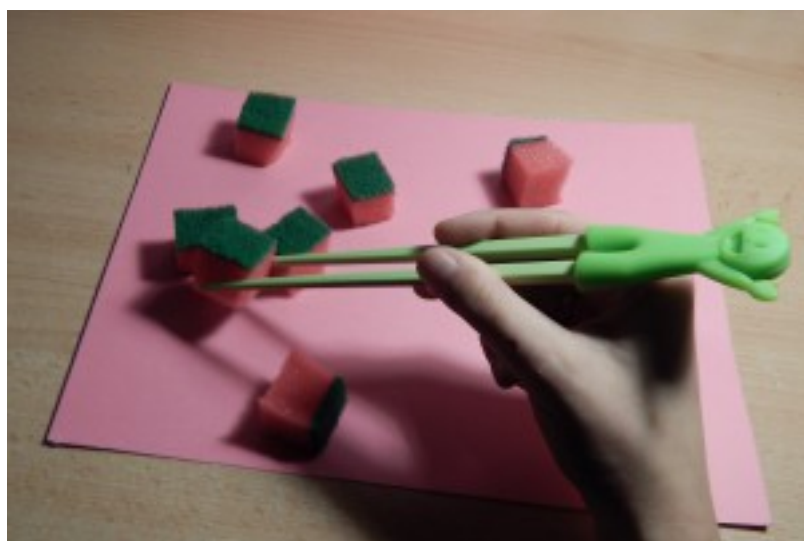
- **NABIJANIE KAWAŁKÓW GĄBKI**



Małą gąbkę (ja użyłam takiej do mycia naczyń) rozcinamy za pomocą nożyczek na małe kosteczki. Teraz zadaniem dziecka jest przenoszenie kosteczek do

przygotowanego pojemnika za pomocą długiej wykałaczki (gąbka z łatwością się nabija).

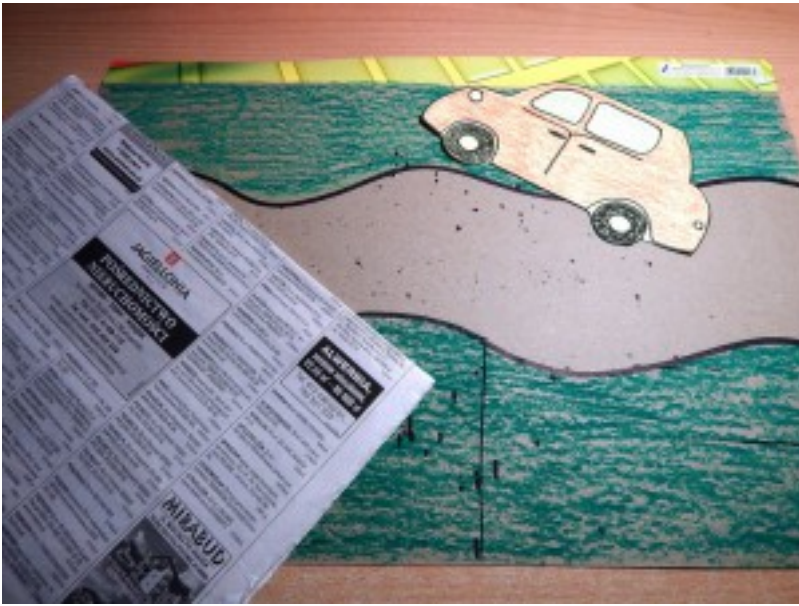
- **PRZENOSZENIE KAWAŁKÓW GĄBKI**



A teraz *level hard* 😊
Te same kawałki gąbki przenosimy za pomocą... pałeczek do sushi! Ja użyłam pałeczek przeznaczonych dla dzieci, ze specjalnym

zakończeniem na końcu, które ułatwia trzymanie.

- **WYKLEJANIE GAZETĄ**



Na grubszej tekturce (ostatnia strona bloku A3) narysowałam szybko drogę. W zestawie oczywiście samochód – droga bez samochodu nie ma sensu 😊 ! Z

szarej, zwykłej gazety wydzieramy kawałki i przyklejamy tak, aby cała droga była wypełniona. Teraz auto może swobodnie jeździć:)

To by było na tyle. Absolutnie nie są to moje jedyne pomysły na ćwiczenie małej motoryki. Jeśli chcecie więcej, nie ma problemu! 😊 Dajcie znać w komentarzach!

Miłej zabawy!

MR

[ćwiczenia w domu mała motoryka rozwój](#)