**Motoryka mała i duża**.

Motoryka to ogólna sprawność fizyczna i ruchowa człowieka, jego zdolność do wykonywania działań związanych z ruchem. Motoryka mała odnosi się do sprawności dłoni i palców, a motoryka duża do sprawność fizycznej całego ciała. Czym jeszcze się różnią? Co warto o nich wiedzieć? Jakie zabawy pomogą je stymulować i ćwiczyć? Tego wszystkiego dowiecie się Państwo z poniższego artykułu autorstwa mgr Hanny Tańskiej, pracownika Poradni Psychologiczno -

Pedagogicznej.

 Motoryka, czyli ogólna sprawność fizyczna człowieka oraz jej rozwój, uwarunkowane są prawidłową budową i czynnością układu ruchu oraz funkcjonowaniem układu nerwowego. Główną rolę w zakresie zdolności do wykonywania różnych działań związanych z ruchem odgrywa prawidłowa budowa i czynność układu kostno-stawowego i mięśniowego, kręgosłupa, tułowia i kończyn. Składowe motoryki to między innymi wytrzymałość i kondycja, koordynacja, równowaga i świadomość ciała, jak również siła, ruchomość, szybkość i zdolność reakcji. Wyróżnia się 2 podstawowe typy motoryki - motorykę dużą oraz motorykę małą.

  Rozwój motoryki, zarówno dużej, jak i małej, jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, ale i codziennego funkcjonowania. Aby dziecko mogło właściwie wykonywać złożone ruchy motoryki małej, musi opanować proste ruchy z zakresu motoryki dużej. To dlatego, aby stymulować rozwój ruchowy trzeba pamiętać, że zadaniem priorytetowym jest motoryka duża, czyli rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej. Jest to pierwszy i nadrzędny etap rozwoju ruchowego.  Dopiero później można zająć się rozwojem motoryki małej. Motoryka duża wymaga koordynacji ruchów dużych partii ciała. Motoryka duża stanowi wszystkie obszerne ruchy, w które zaangażowane jest całe ciało lub jego znaczna część ręce, nogi. Jest to taki rodzaj aktywności ruchowej jak: chodzenie, bieganie, skakanie, czołganie się, jazda na rowerze, rzucanie, czy też pływanie. Motoryka duża odpowiada za obszerne makro – ruchy całego ciała i jest ona szeroko pojętą, codzienną aktywnością ruchową dziecka, która najefektywniej rozwija cały jego układ nerwowy – koordynację ruchową i koncentrację uwagi.

Rozwój wszechstronnej aktywności fizycznej rozpoczyna się już w życiu płodowym i jest kontynuowany w kolejnych etapach życia. Motorykę możemy wspierać już od okresu niemowlęctwa. W kolejnych latach warto zastanowić się nad dodatkowymi sposobami wspierania rozwoju ruchowego dziecka.

 Z praktycznego punktu widzenia – zanim zaczniemy uczyć dziecko posługiwania się ręką (by sprawnie mogło rysować i pisać), skupmy się przede wszystkim na jego wszechstronnej aktywności ruchowej. Im więcej form ruchowych nauczymy dziecko w okresie przedszkolnym, tym lepiej rozwiniemy jego koordynację ruchową i koncentrację uwagi, co znacznie ułatwi mu wykonywanie wszelkich czynności manualnych, jakie spotkają je w szkole.

**MOTORYKA MAŁA**

Mówiąc najprościej jest to sprawność dłoni i palców, czyli coś, co wyjątkowo intensywnie ćwiczy się przez pierwsze lata życia.

Do podstawowych umiejętności związanych z rozwojem małej motoryki zalicza się:

- kontrolowane ruchy rąk i palców,

- chwytanie przedmiotów jedną ręką bez pomocy,

- manipulowanie przedmiotem w celu wykonania zadania .

Od małej motoryki zależy opanowanie **umiejętności samoobsługowych, rysowania,**

**artykulacji** i **pisania**.

**ZABAWY, KTÓRE POMOGĄ ĆWICZYĆ UMIEJĘTNOŚCI Z ZAKRESU MOTORYKI MAŁEJ:**

**Wyjmowanie przedmiotów z pudełka**

Doskonalimy umiejętność chwytania przedmiotów bez patrzenia. Potrzebne będzie zamknięte kartonowe pudełko, w którym wycinamy otwór swobodnie mieszczący rączkę dziecka. Do pudełka wkładamy przedmioty różnej wielkości (np. klocki, łyżkę, maskotkę) i zachęcamy malucha do zostania małym odkrywcą.

 **Wrzucanie przedmiotów do miseczek**

Potrzebne będą małe przedmioty (np. rodzynki, orzechy, klocki, śrubki, koraliki, monety) i kolorowe miseczki. Podczas tej zabawy doskonalimy chwytanie palcami. Maluch sam może wybrać sposób posegregowania przedmiotów, ważne żeby zachęcać go do podnoszenia i przekładania. Uwaga! Ta zabawa wymaga stałego nadzoru rodzica, dzieci uwielbiają wkładać małe przedmioty do buzi.

 **Rysowanie kredą**

Kiedy dziecku znudzą się już kolorowanki, zawsze można zaproponować mu rysowanie kredą.

 **Nabieranie łyżką**

Ta zabawa nie dość, że doskonali chwytanie i manipulowanie przyrządami, to jeszcze wspomaga rozwój samodzielnego jedzenia. Będą potrzebne miseczki, do części z nich wsypujemy cukier, sól, kakao, mąkę czy inne sypkie produkty, a część zostawiamy pustą. Zadaniem dziecka jest za pomocą łyżeczki przenosić produkty między miseczkami, może też w nich tworzyć własne kompozycje smakowe.

 **Lepienie z plasteliny**

Lepienie z plasteliny ma mnóstwo zalet. Po prostu, plastelina w dłoń i do zabawy!

 **Malowanie**

Zarówno pędzelkiem, jak i dłońmi. To wspaniała zabawa, która pozwala ćwiczyć precyzyjne ruchy dłoni i ręki.

**Bańki mydlane**

Wbrew pozorom puszczanie ich wcale nie należy do najłatwiejszych zadań. Trzeba przecież trafić do pojemnika, zamoczyć słomkę i trafić nią do buzi. To doskonałe ćwiczenie!

 **Zabawy manualne w piasku**

Jeśli nie macie pod domem piaskownicy, albo jest na nią zbyt zimno warto kupić lub zrobić piasek kinetyczny.

 **Układanie obrazków, cienie na ścianie**

Kiedy na dworze będzie już ciemno, zgaście oświetlenie sufitowe i ustawcie biurkową lampkę żarówką do ściany. Teraz możecie zacząć zabawę w teatr cieni, oczywiście tych, wykonywanych palcami. Pokazuj dziecku różne kształty i poproś o powtórzenie. Wykonujcie coraz bardziej skomplikowane ruchy palców. Wyćwiczycie nie tylko ich sprawność, ale też dziecięcą wyobraźnię.

**Przewijanie, nawlekanie, wyszywanie**

Ze starszym dzieckiem możecie przeprowadzić pierwszą lekcję szycia, młodsze będzie zadowolone przewlekaniem sznurka przez zrobione w kartonie dziurki lub przez uchwyty szafek, nogi stołu, cokolwiek co znajdzie się w jego zasięgu!

**Zabawy z lodem**

Przekładanie lodu do miseczki z ciepłą wodą, rozpuszczanie go w dłoniach, podrzucanie. Jego śliska struktura będzie dodatkowym utrudnieniem… tzn. ćwiczeniem dla małych dłoni!

 **Rozwieszanie prania**

Maluch ma wtedy szansę ćwiczyć siłę mięśni i koordynację rak. Naucz go przypinać ubrania klamerkami do sznurka. Najlepiej ćwiczyć na drobnych rzeczach- ścierkach, chusteczkach, skarpetkach. Nie muszą być mokre, choć prawdę mówiąc, czemu nie wykorzystać pomocy dziecka przy prawdziwym praniu?**Cięcie nożyczkami**

Czego? Wszystkiego! Nie ograniczajcie się do nudnych wycinanek! Potnijcie gazety albo stare szmatki. Ćwiczcie waszą wyobraźnię i umiejętności posługiwania się nożyczkami.

 **Wspólne gotowanie**

Kuchnia jest idealną przestrzenią do manualnych ćwiczeń. Twój mały pomocnik może kroić miękkie warzywa (tępym nożem), mieszać składniki w misce czy rozkładać na stole sztućce. Satysfakcja ze wspólnego gotowania.

**MOTORYKA DUŻA**

**Obejmuje i angażuje ruchy całego ciała lub poszczególnych jego części** – nóg, rąk, tułowia, głowy. Motoryka duża u dzieci odpowiedzialna jest za pojawienie się takich aktywności jak: siadanie, chodzenie, skakanie, jazda na rowerze, gra w piłkę.

**ZABAWY, KTÓRE POMOGĄ ĆWICZYĆ UMIEJĘTNOŚCI Z ZAKRESU MOTORYKI DUŻEJ:**

**Poranne ćwiczenia na motorykę dużą**

Dzieci uwielbiają tańczyć – a już zwłaszcza, jeśli dorobimy do tej czynności całą „otoczkę”. Na pewno każdy dwu- i trzylatek będzie zachwycony, jeśli wprowadzisz nawyk porannych ćwiczeń w formie tańca. W tym celu włączaj ulubione utwory dziecka i układaj z nim własną „choreografię”. Przykład - na „lalala” podskakujemy, na „łubudu” robimy obrót i tak dalej. Pamiętaj jednak, że układ musi być prosty i najlepiej powiązany ze słowami („pada deszczyk, pada” – wykonujecie kręcące ruchy dłońmi wyciągniętymi w górze).

 **W ramach ćwiczeń na motorykę dużą bawimy się, że jesteśmy...**

Niedźwiedziami, ptaszkami albo gąsienicami – oczywiście naśladując ruchy tych zwierząt. Jeśli tylko będziemy brać udział w zabawie, nasza pociecha bardzo szybko przekona się, że jest to bardzo interesujące. Nie musisz w tym celu tworzyć całej otoczki. Wykorzystaj chwile, kiedy coś robisz, a maluszek jest gdzieś obok. Na przykład podczas porządkowania rzeczy w  szafie – przerywaj co chwilę i „zamień się” w zwierzątko, zachęcając do tego samego dziecko. Sprzątanie potrawa dłużej, ale tak jest zdecydowanie łatwiej zaangażować się w zabawę.

**Naśladowanie zwierząt:**

Na hasło „skaczące małpki” podskakujemy wesoło, i jeszcze nasza ulubiona zabawa „idzie duży ciężki niedźwiedź” wtedy ja pokazuję Jasiowi, jak stąpa taki zwierz, naśladowanie skoków zająca. Warto zwierzęta  dobrać do naszego dziecka, im bardziej lubi dane zwierzątko, tym chętniej będzie je naśladowało.

 **Ćwicz jak mama!**

Jeśli dziecko w miarę dobrze opanowało już mowę, możecie pobawić się w kalambury ruchowe – naturalnie raczej te proste. Machaj rączkami, rodzina zgaduje, że jesteś ptakiem – potem czas na dziecko. Możesz też po prostu zachęcić dziecko do naśladowania twoich ruchów – im ich bogatszy repertuar, tym lepiej.

 **Ćwiczymy motorykę dziecka poprzez zabawę: Gdzie usiadła mucha?**

Zabawa w szukanie muchy czy pszczółki to świetna zabawa stymulująca motorykę dużą dwulatków, które jeszcze nie mówią. Wystarczy, że twoje palce będą muchą, która „siada” na różnych częściach ciała maluszka. Oczywiście zadaniem dziecka jest wskazanie, gdzie siedzi muszka. Stąd już prosta droga do łaskotek, które też powinny na stałe zagościć w waszym domu.

 **Ćwiczenia nóżek dziecka poprzez zabawę: Nóżki start!**

Bardzo ciekawą formą zabawy są wszystkie te aktywności, które „zmuszają” nóżki dziecka do pracy. Możecie wykorzystać to już przy sprzątaniu zabawek (przesuwamy zabawki nóżką) albo stworzyć własne zawody – prowizoryczną bramkę i woreczek, który musi się do niej dostać. Nie martw się, jeśli dziecko skieruje się zupełnie w inną stronę – chodzi przecież o to, aby wykonywało ćwiczenia, a nie by grało.

 **Ćwiczenie motoryki poprzez zabawę: Wrzucanie na odległość.**

Do tej zabawy wystarczy zwykłe wiadro lub plastikowy pojemnik i coś, czym będziecie bezpiecznie rzucać do jego środka. Mogą być to piłeczki, baloniki czy maskotki. Aby zmotywować dziecko, warto je nagradzać po każdym udanym rzucie. Z czasem zwiększaj odległość kosza od dziecka – będzie musiało inaczej układać ciało, aby trafić do celu.

**Zabawy na dworze to też dobre ćwiczenia na motorykę dużą!**

Czy jako dziecko omijałaś na drodze łączenia płyt chodnikowych? Robiły to prawie wszystkie dzieci, wspierając jednocześnie umiejętności związane z motoryką dużą. Zachęć do tego i swoje dziecko! Ponadto możecie bawić się w omijanie kałuż (w wersji dla odważnych mam – we wskakiwanie w kałuże) albo w próby podskoczenia do gałęzi. Nie odmawiaj dziecku także wtedy, kiedy chce ono pójść po niewysokim murku. Zgódź się, ale je asekuruj. To także ważne ćwiczenie!

 **Rowerek jako forma ćwiczeń na motorykę.**

Wielu rodziców kupuje rower dla małego dziecka jako ozdobę pokoju. Po pierwszym zapale sprzęt szybko staje się nudny – dziecko jest przecież „chyba” jeszcze za małe. Cierpliwości! Najpierw zainwestujcie w rowerek biegowy, potem w zwykły, a następnie w hulajnogę. Jeśli tylko wy nie zrezygnujecie, wasze dziecko szybko się nauczy. I aktywność fizyczna naprawdę będzie dla niego przyjemna. Dodajmy, że chyba nic tak świetnie nie kształtuje motoryki dużej, jak właśnie jeżdżenie na rowerku.

**Skakanie na trampolinie jako forma ćwiczeń.**

Czy brak ogrodu przekreśla szanse na trampolinę? Nic z tych rzeczy. Dwu- czy trzyletniemu maluchowi wystarczy jej mała wersja, którą bez trudu zmieścisz w dziecięcym pokoju. Nie kosztuje wiele, więc może być prezentem na zbliżające się urodziny czy święto. I na pewno będzie prawdziwym hitem.

**Ćwiczenia równowagi i orientacji.**

Chodzenie po narysowanej linii, ławeczce gimnastycznej, równoważni, krawężniku itp.  Chody i marsze ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał (dźwiękowy, wzrokowy).

 **Zabawa na nudę w deszczowe dni**

Kalosze, parasol i chodzimy omijając kałuże czyli przeszkody. Po kałużach można także chodzić tupiąc i chlapiąc oraz delikatnie na paluszkach. Można zrobić konkurs kto wytupie najwięcej wody z kałuży.  Trochę będzie prania i suszenia po powrocie do domu – ale kto by się tym przejmował?