

## Ćwiczenia rozwijające motorykę małą w domu – praktyczne pomysły dla rodziców



Rozwój motoryki małej, czyli zdolności precyzyjnych ruchów dłoni i palców, jest kluczowy dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. To właśnie ona umożliwia naukę pisania, rysowania, wiązania butów czy posługiwania się sztućcami. Wzmacnianie tych umiejętności nie wymaga skomplikowanych narzędzi ani kosztownych zajęć – w warunkach domowych można zorganizować wiele rozwijających zabaw. Oto pięć prostych i skutecznych ćwiczeń, które możesz wykonać z dzieckiem.

### 1. Przesypywanie kaszy lub ryżu – zabawa w precyzję

Do tego ćwiczenia wystarczy miska z kaszą, ryżem lub innym sypkim produktem oraz łyżeczka. Zadaniem dziecka jest przesypywanie ziarenek z jednego pojemnika do drugiego. Można stopniować trudność, zamieniając większe naczynia na mniejsze lub używając innych narzędzi, np. małych łyżeczek czy szczypic.

Ta aktywność wspiera koordynację oko-ręka, uczy precyzji ruchów oraz cierpliwości. Dziecko ćwiczy kontrolowanie siły chwytu i dokładność, co jest szczególnie istotne podczas późniejszej nauki pisania. Dodatkowo, dotykanie drobnych ziaren pobudza receptory czuciowe w dłoniach, co rozwija dziecko sensorycznie.

### 2. Nawlekanie koralików – doskonale ćwiczenie na koncentrację

Zabawa polega na nawlekaniu drobnych koralików na sznurek, nitkę lub drucik kreatywny. Można tworzyć bransoletki, naszyjniki lub proste wzory. Warto zacząć od większych koralików, a z czasem przejść do mniejszych, aby zwiększać trudność zadania.

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie palców, rozwija sprawność manualną oraz uczy

koncentracji. Nawlekanie wymaga od dziecka skupienia na drobnych elementach, co jednocześnie pomaga w nauce cierpliwości i wytrwałości. Dodatkowym atutem jest rozwijanie kreatywności – dziecko może tworzyć własne wzory, łącząc kolory i kształty.

### **3. Przypinanie klamerek na brzeg miski – siła w dłoniach**

Wykorzystując zwykłe klamerki do bielizny, można stworzyć prostą i angażującą zabawę. Zadaniem dziecka jest przypinanie klamerek do krawędzi miski, pudełka lub kartonu. Rodzic może uatrakcyjnić ćwiczenie, prosząc o przypinanie klamerek w określonej kolejności kolorystycznej.

Przypinanie klamerek wymaga użycia siły, co wzmacnia mięśnie dłoni, palców i nadgarstków. To świetne ćwiczenie przygotowujące dziecko do pisania, rysowania czy korzystania z nożyczek. Dodatkowo, precyzja chwytu oraz koordynacja oko-ręka są intensywnie trenowane podczas tej aktywności.

### **4. Rysowanie na piasku lub mące – doznania sensoryczne i kreatywność**

Do tego ćwiczenia potrzebujesz tacki, na którą można wysypać piasek, mąkę, kaszę manną lub sól. Dziecko rysuje palcem różne kształty, litery czy liczby. Możesz poprosić o odtwarzanie wzorów, które wcześniej pokażesz, lub pozwolić dziecku na swobodne tworzenie.

Rysowanie na sypkich materiałach rozwija wrażliwość sensoryczną oraz koordynację wzrokowo-ruchową. Dotykание piasku czy mąki stymuluje receptory czuciowe, co jest szczególnie ważne dla dzieci z nadwrażliwością sensoryczną. Ćwiczenie to wprowadza element zabawy w naukę, co sprawia, że dziecko łatwiej przyswaja nowe kształty i litery.

### **5. Układanie mozaiki – precyzja i wyobraźnia**

Drobne elementy, takie jak plastikowe lub drewniane klocki mozaikowe, koraliki czy guziki, można wykorzystać do układania obrazków na specjalnej planszy lub dowolnej powierzchni. Zadaniem dziecka jest tworzenie prostych wzorów lub odtwarzanie podanych przez rodzica schematów.

Układanie mozaiki to doskonałe ćwiczenie na precyzję ruchów, koncentrację oraz wyobraźnię przestrzenną. Praca z drobnymi elementami wymaga precyzyjnego chwytu i skupienia, co rozwija umiejętności niezbędne w codziennych czynnościach. Dodatkowo, możliwość eksperymentowania z kolorami i kształtami pobudza kreatywność.

### **Dlaczego warto rozwijać motorykę małą?**

Ćwiczenia rozwijające motorykę małą mają kluczowe znaczenie dla rozwoju dziecka. Silne i sprawne dłonie ułatwiają codzienne czynności, takie jak jedzenie, ubieranie się czy korzystanie z przyborów szkolnych. Zabawy manualne wspierają także rozwój mowy – precyzyjne ruchy dłoni są ściśle powiązane z pracą ośrodków mózgowych odpowiedzialnych za artykulację.

Ponadto, regularne wykonywanie opisanych ćwiczeń wzmacnia koncentrację, cierpliwość i koordynację wzrokowo-ruchową. Co najważniejsze, są one nie tylko skuteczne, ale również atrakcyjne dla dzieci, co sprawia, że nauka przez zabawę staje się przyjemnością.

Wykorzystując powyższe pomysły, możesz stworzyć w domu małe centrum rozwoju motoryki małej, które wspomogę dziecko na każdym etapie jego rozwoju.

*W poszukiwaniu dalszych inspiracji do zabaw rozwijających sferę manualną i sensoryczną, przydatne będą również te dwa artykuły:*

<https://mamazmontessori.pl/5-cwiczen-malej-motoryki-ktore-pokocha-twoje-dziecko/>

<https://pedagogonline.pl/cwiczenia-usprawniajace-motoryke-mala/>

*Opracowała: Dorota Cieplicka-Klimczyk*