**Nawlekanie, wydzieranie, przekładanie czyli sprawności manualnej rozwijanie**

**– jak stymulować rozwój motoryki małej u dziecka w wieku przedszkolnym.**

Motoryka to sprawność ruchowa człowieka. Duża motoryka oznacza sprawność ruchową całego ciała, podczas gdy motoryka mała skupia się na sprawności dłoni i palców, inaczej mówiąc sprawności manualnej. Obserwując oraz chcąc stymulować rozwój motoryczny należy pamiętać, że zaczyna się on zawsze od motoryki dużej czyli ogólnej sprawności ruchowej, przechodząc przez motorykę małą a kończąc na grafomotoryce czyli ogólnie mówiąc umiejętności rysowania i pisania. Rozwój motoryczny człowieka zależy od wielu czynników np. wrodzonych predyspozycji, temperamentu a także od czynników środowiskowych. Nie oznacza to jednak, że jest określony z chwilą przyjścia na świat. Rozwój ruchowy musi być nieustannie stymulowany przez swobodny ruch oraz działania ukierunkowana na poprawianie sprawności ciała.

Niestety wydłużający się czas korzystania przez dzieci z tv, tabletów, smartfonów utrudnia i zaburza rozwój motoryki dużej oraz małej. Dlatego też, tak istotne jest, aby świadomie zapewniać dziecku jak najwięcej możliwości swobodnej ekspresji ruchowej, zarówno w zakresie całego ciała jak i sprawności manualnej.

Aby stymulować rozwój motoryki małej, czyli sprawności manualnej w domu możecie:

* rysować, malować; farbami, kredkami, pastelami, kredą, węglem. Używając palców, dłoni, gąbek, pędzli, wacików, patyków i wszystkiego co zachcecie,
* lepić zarówno z gotowych mas plastycznych (plastelina, ciastolina, piankolina) jak również z wszelkiego rodzaju mas domowej roboty np. z resztek ciasta na pizzę. Nie ma znaczenia co dziecko lepi, znacznie ważniejszy jest sam proces (ugniatanie, toczenie, wałkowanie, wycinanie kształtów itd.),
* ugniatać np. kulki z gazety i rzucać do celu,
* wydzierać, rozdzierać papier na kawałki,
* segregować np. guziki ze względu na kolor; groch i fasolę,
* nawlekać makaron na sznurek, korale, guziki,
* przekładać przedmioty za pomocą różnych narzędzi np. fasolę za pomocą łyżeczki, paski papieru za pomocą klamerek, kawałki tkaniny za pomocą pęsety,
* wycinać – przygodę z nożyczkami można rozpocząć wcześnie ale zawsze pod nadzorem dorosłego. Zaczynamy od przypadkowego cięcia papieru, przez ciecie linii prostych aż po wycinanie konkretnych kształtów.
* wspólnie wykonywać czynności domowe takie jak ugniatanie ciasta, pieczenie ciastek, wyciąganie naczyń ze zmywarki, segregowanie zabawek itp.

Ważne, aby był to wspólnie spędzony czas. Czas pełen radości dla dzieci i rodziców. Tylko wtedy dziecko będzie zaangażowane, aktywne a proponowane przez Was działania będą przynosiły rezultaty.

Nie można jednak zapominać, że warunkiem prawidłowego rozwoju sprawności manualnej jest ogólna sprawność fizyczna dziecka. Nie możemy wymagać, aby dziecko wykonywało precyzyjne ruchy, podczas gdy nie radzi sobie z takimi czynnościami jak przechodzenie po wyznaczonym torze, łapanie piłki, pokonywanie przeszkód. Dlatego planując rozkład dnia dziecka należy pamiętać, żeby nie zabrakło w nim miejsca na aktywność fizyczną. Tylko prawidłowo przebiegający rozwój motoryczny dziecka będzie mocnym fundamentem nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Opracowanie: mgr Ewa Zajkowska