

Techniki plastyczne rozwijające sprawność grafomotoryczną dzieci w wieku przedszkolnym



Żyjemy w czasach, które oferują nam coraz prostsze rozwiązania codziennych problemów. Dotyczy to także najmłodszych. Buty na sznurowadła? Są przecież rzepy. Bieganie po lesie? Lepsza jest klimatyzowana sala zabaw lub kino. Wspólne tworzenie ozdób na choinkę? Po co, skoro w sklepach jest tyle pięknych, gotowych bombek. Kolorowanie kredkami, farbami? Łatwiej dać do rąk tablet lub telefon. Dziecko się nie pobrudzi, a i wtedy jest chwila spokoju dla dorosłych. Przykłady można mnożyć, jednak trzeba się zastanowić, na ile te rozwiązania wspierają rozwój naszych dzieci. A może wcale go nie wspierają, a wręcz hamują?

Pracując w Poradni codziennie spotykamy dzieci, które mają trudności w pisaniu i czytaniu. Rodzice tych dzieci starają się (w swoim mniemaniu) zapewnić im wszystko, co najlepsze: tablety, wyjścia do kina, piękne przedmioty wokół. Zapominają jednak, że aby rozwój dziecka przebiegał harmonijnie, potrzebuje ono różnorodnych bodźców. Przypominamy, że zadaniem rodzica, szczególnie w czasie nauczania zdalnego jest wspieranie rozwoju dzieci tak, aby jak najlepiej przygotowane mogły iść do szkoły. Idealem by było gdyby rodzice poświęcali dzieciom wystarczająco dużo czasu, gdyby wspólnie ćwiczyli czytanie i pisanie oraz kontynuowali pracę wykonywaną w przedszkolu. Często jednak zdarza się, że dzieci w wieku przedszkolnym są zdane tylko i wyłącznie na to, czego nauczą się i dowiedzą w przedszkolu.

Najprostsze rozwiązania są często najlepsze – ta zasada sprawdza się również w przypadku rozwijania sprawności grafomotorycznej u dzieci w wieku przedszkolnym. Wbrew pozorom nie potrzeba wielu wymyślnych urządzeń – większość ćwiczeń rozwijających sprawność grafomotoryczną możemy wymyślić sami. Bardzo istotne jest wspieranie dziecka poprzez wszelkiego rodzaju techniki plastyczne. Wykorzystujemy wtedy naturalną u dziecka chęć poznania czegoś nowego, chęć zabawy, współpracy z innymi dziećmi. Poprzez zajęcia plastyczne możemy rozwijać sprawność grafomotoryczną w ciekawy dla dziecka sposób. Ważne, aby nie zniechęcić dziecka do ćwiczeń, a wręcz przeciwnie – przekazywać wszystko w formie zabawowej.

Kolejnym aspektem, który chcemy poruszyć, jest wyręczanie dzieci w czynnościach samoobsługowych. Jak pisze w swojej książce *Wprowadzenie do nauki pisania* D. Berthet „Jeśli trzyletnie dziecko rozwijało się w środowisku sprzyjającym komunikacji, wzbudzającym zaufanie i dającym poczucie oparcia i stabilizacji, to posiada już liczne umiejętności ruchowe: potrafi wchodzić na schody i schodzić z nich, umie się rozebrać, samo trzyma widelec, samo pije”.^[1]

Zarówno rodzice, jak i duża część nauczycieli wręcz zabrania dzieciom bycia samodzielnymi. Rano, w pośpiechu, rodzice wiążą dzieciom buty, zapinają guziki, zamki. W przedszkolu, przy 20 osobach w grupie, nauczyciele wyręczają rodziców – bo już trzeba wychodzić, bo reszta dzieci się zgrzeje, bo trzeba wiązania i zapinania uczyć w domu... W przypadku mycia chociażby rąk dzieci równie często są wyręczane przez dorosłych, bo przecież mogą rozchlapać wodę. A przecież odkręcanie i zakręcanie kranu to świetne ćwiczenie, tak samo jak odkręcanie i zakręcanie butelek z pićm. Czynności samoobsługowe niemalże samoistnie przygotowują dzieci do pisania i czytania – my, dorośli, musimy tylko nie utrudniać tego procesu.

W ciągu dnia możemy ćwiczyć z dzieckiem poprzez:

- samodzielne ubieranie i rozbieranie się, zapinanie guzików, zamków, wiązanie butów;
- mycie a następnie wycieranie dłoni i twarzy;
- odkręcanie i zakręcanie kranu, butelek;
- posługiwanie się sztućcami;
- sprzątanie – przenoszenie różnych przedmiotów.

Czynności samoobsługowe wpływają na rozwój chwytu dłoniowego, na bazie którego kształtuje się chwyt trzypunktowy, wzmacniają mięśnie rąk, dłoni i palców.

Przed przystąpieniem do właściwej pracy plastycznej czy technicznej warto zaangażować dzieci w przygotowanie materiałów.

Oto kilka przykładów:

- w czasie spaceru do lasu zadaniem dzieci jest pozбиeranie szyszek, patyczków i drobnych kamyków leżących na ziemi. W ten sposób dzieci ćwiczą chwytanie małych przedmiotów;
- rozpoznawanie bez udziału wzroku, samym dotykiem, schowanych w woreczku przedmiotów, które będą potrzebne do wykonania pracy plastycznej;
- zgniatanie kul z różnych rodzajów papieru – kule przydadzą się zwłaszcza w okresie zimowym;

- manipulowanie koralikami – dzielenie ich według kształtu, koloru, wielkości; wyjmowanie poszczególnych koralików z wąskiego naczynia.

Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń grafomotorycznych każdorazowo należy wykonać ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność ruchową. Należy pamiętać, że *„Opanowanie czynności pisania wymaga (...) dobrej sprawności manualnej oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej”*.^[2] Dlatego tak ważne są ćwiczenia ogólnorozwojowe, jak i dotyczące rozwijania małej motoryki. D. Berthet pisze z kolei *„(...)pisząc, korzystamy z dłoni połączonej z resztą ciała. W akt pisania włączone jest również ramię, opaska barkowa, kręgosłup, miednica, a nawet stopy”*.^[3] Poniżej kilka przykładów takich ćwiczeń, które pomogą w uruchomieniu i rozruszaniu wszystkich stawów w ręce:

- ćwiczenia mięśni tułowia i obręczy kończyn górnych i dolnych: podpory przodem;
- ćwiczenia rozmachowe obręczy barkowej – krążenia jedną ręką skakanką w parze, wstażką na drążku, pływanie „na sucho”, odbijanie balonu jedno – lub oburącz, kreślenie w powietrzu i na dywanie dużych, swobodnych, ciągłych ruchów w kształcie fal, ósemek, figur.

Po takiej rozgrzewce ruchowej, nastawionej na rozruch wszystkich stawów ręki, możemy przejść do właściwych ćwiczeń usprawniających małe ruchy ręki (dłoni, nadgarstka, palców). Poniżej przedstawiamy ćwiczenia przygotowujące do wykonywania prac z użyciem różnorodnych technik plastycznych:

- mocne zaciskanie dłoni, a następnie rozluźnianie dłoni;
- wymachy dłoni (pożegnanie, odganianie much, itp.);
- stukanie palcami po stole, marsz palcami po stole w różnych kierunkach;
- ugniatanie rękami kul z gazet, rzucanie kulami do celu;
- wzmacnianie chwytu pisarskiego – silne przyciskanie do siebie trzech palców (kciuka, wskazującego i środkowego), po ok. 3 sekundach rozluźnianie palców z szerokim rozpostarciem dłoni.

Po takim przygotowaniu możemy przystąpić do wykorzystywania w rozwijaniu sprawności grafomotorycznej technik plastycznych. W zasadzie każda praca plastyczna może prowadzić do rozwijania małej motoryki i w efekcie przygotowywać do pisania i czytania. Ważne jest, aby nie zniechęcić dziecka – jeśli będziemy ćwiczenia przedstawiać w formie ciekawej zabawy, dziecko chętnie będzie brało udział w proponowanych przez nas zajęciach. Równie istotne jest wybieranie do prac plastycznych materiałów znanych i bliskich dziecku. Jeśli chcemy wprowadzić jakąś nowość lepiej będzie przygotować dzieci do pracy z tym materiałem. Możemy również korzystać z „dziecięcych skarbów” – pamiątek z wakacji, drobiazgów uzbieranych w trakcie spacerów itp. Dziecko poczuje się docenione i chętniej

będzie chciało pracować. Poniżej prezentujemy wybrane techniki plastyczne, które rozwijają sprawność grafomotoryczną u dzieci w wieku przedszkolnym.

I. Wykorzystywanie gliny

Lepienie w glinie doskonale wpływa na usprawnianie motoryki małej. Zaczynamy od zabawy gliną – dolewanie wody, mieszanie jej patyczkiem, rękoma, robienie w niej zagłębień, lepienie kuli, ugniatanie. Gdy dzieci są już zapoznane z tym materiałem możemy przystąpić do lepienia właściwego kształtu – kubeczka, talerzyka. Jeśli mamy możliwość, to wypalamy i pokrywamy szkliwem glinę. Jeśli nie, zostawiamy do wyschnięcia. Moką glinę możemy ozdabiać również koralikami, muszelkami – dzieci ćwiczą wtedy precyzyjne ruchy palców.

II. Masa solna

Przygotowanie masy solnej jest bardzo proste – potrzebujemy mąkę, sól i wodę. Dzieci mogą zacząć od ugniatania masy solnej, robienia z niej kuli, wałeczków, wyciskania w niej palcami zagłębień. Z masy solnej dzieci mogą wycinać kształty gotowymi foremkami lub lepić to, co sobie wymyślą. Z trzech kulek różnej wielkości może powstać bałwan, kilku innych kulek kurczak na Święta Wielkanocne... Możliwości w zasadzie są nieograniczone. Po wysuszeniu figurek z masy solnej dzieci mogą je pomalować.

III. Plastelina



Z plasteliny można lepić również wszelkiego rodzaju figurki, ale także dowolne litery, cyfry. Wyklejanie dużych obszarów plasteliną to ćwiczenie usprawniające staw nadgarstkowy oraz precyzyjne ruchy dłoni i palców.

IV. Malowanie farbami

Zamalowywanie dużych powierzchni, podobnie jak wyklejanie ich plasteliną, usprawnia staw nadgarstkowy i precyzyjne ruchy dłoni i palców. Trzymanie pędzelka w dłoni przygotowuje dziecko do trzymania narzędzi pisarskich w przyszłości. Kolejnym ćwiczeniem z wykorzystaniem farb jest malowanie palcami. Istnieją specjalne farby, które są bezpieczne dla dzieci. Również malowanie palcami w rytm muzyki jest dla dzieci atrakcyjne, a przy okazji rozwija sprawność grafomotoryczną.

V. Wykonywanie rysunków i zamalowywanie powierzchni przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku:

- lekkiego – kreda, węgiel, cienkie mazaki;
- silnego – kredki woskowe, grube mazaki.

VI. Nawlekanie drobnych elementów na sznurek

Nawlekanie makaronu na sznurek to atrakcyjny sposób na ćwiczenie precyzyjnych ruchów palców. Wcześniej makaron można pomalować farbami. Również nawlekanie różnego rodzaju koralików, jarzębiny zebranej podczas spaceru będzie dla dzieci ciekawym i pożytecznym spędzeniem czasu.

VII. Orgiami

Z kartki papieru można wyczarować i zwierzęta, i ozdoby choinkowe, i kwiaty na Dzień Matki i wiele, wiele innych, ciekawych rzeczy. Japońska sztuka składania papieru na dobre zadomowiła się i u nas. Dla dzieci jest to atrakcyjna forma ćwiczeń i zabawy, ponieważ na ich oczach zwykła kartka papieru zamienia się w żurawia czy kwiaty. Należy pamiętać, aby dzieciom w wieku przedszkolnym zaproponować proste figury, aby nie zniechęciły się. Joan Sallas pisze, iż *„Aspekt pedagogiczny nie polega tu głównie na nauce składania kartki papieru, lecz przede wszystkim na zdobywaniu świadomości, że sprawność palców i dłoni można zyskać dzięki ćwiczeniom (...)”*.^[4] A przecież w przygotowaniu do nauki pisania o taką właśnie sprawność chodzi.

VIII. Wydzieranki z papieru

Do tego typu prac plastycznych możemy wykorzystać zarówno papier kolorowy, jak i gazety. Wydzieranką wyklejąc można dowolny kształt, pamiętając o tym, że im dziecko mniejsze, tym kawałki papieru wydzierane przez nie powinny być większe, a kształt do wyklejenia prostszy.

IX. Dorysowywanie brakujących elementów i zamalowywanie małych powierzchni – np. figur na obrazku

W ten sposób ćwiczymy u dziecka koordynację wzrokowo – ruchową i orientację przestrzenną. Początkowo możemy wykropkować brakujący element, aby dziecku łatwiej było go dorysować. Natomiast kontury figur, które chcemy aby dziecko zamalowało, możemy posmarować klejem magic – gdy wyschnie, utworzy bezbarwny, wypukły kontur, który ograniczy dziecku powierzchnię malowania.

X. Ćwiczenia koniczynowe

Ciekawym pomysłem jest wykorzystanie tzw. ćwiczeń koniczynowych – do powstania każdej litery prowadzi określony ruch wzdłuż figury nazwanej „koniczyną kaligraficzną”. Dzieci

doskonałą swoje pismo poprzez dorysowywanie brakujących elementów na obrazkach a następnie poprzez tzw. ewolucje do małych liter.

Pomysłów na rozwijanie sprawności grafomotorycznej jest mnóstwo. Powyżej przedstawiliśmy tylko niektóre z nich, skupiając się na technikach plastycznych. Warto także wspomnieć o Metodzie Dobrego Startu Marty Bogdanowicz i „Piosenkach do rysowania”. Program ten jest przystosowany dla dzieci w wieku przedszkolnym i ma na celu przygotowanie do nauki pisania poprzez wszechstronny rozwój. Systematyczna praca z dzieckiem zaowocuje w przyszłości brakiem problemów w nauce pisania lub ryzyko wystąpienia tych problemów będzie minimalne. My, jako rodzice i jako nauczyciele, powinniśmy wszystkie codzienne czynności wykorzystywać do nauki naszych podopiecznych. Pamiętajmy jednak, aby ta nauka miała jak najczęściej formę zabawy – inaczej na długi czas możemy zniechęcić dziecko do ćwiczeń rozwijających sprawność grafomotoryczną.

Literatura wykorzystana:

Berthet D. Wprowadzenie do nauki pisania Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2002

Bogdanowicz M., Barańska M., Jakacka E. Metoda Dobrego Startu. Piosenki do rysowania. Ćwiczenia. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2013

Brudzewski J. Nauka pisania metodą płynnego ruchu. Ćwiczenia koniczynowe. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2014

Harwas – Napierała B., Trempała J. (red.) Psychologia rozwoju człowieka tom 2 Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003

Sallas J. Origami dla przedszkolaków Wydawnictwo „bis”, Warszawa 2002

Tołłoczko J., Syndoman P. Modne ozdoby z mas plastycznych Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2013

Plastyka dla dzieci Praca zbiorowa, Wydawnictwo Arkady, Warszawa 2011

[1] *Berthet D. Wprowadzenie do nauki pisania, Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2002, str. 14*

[2] *Stefańska – Klar Renata [W:] Psychologia rozwoju człowieka tom 2 pod red. Barbary Harwas – Napierała i Janusza Trempały, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, str. 133*

[3] *Berthet D. Wprowadzenie do nauki pisania Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2002*

[4] *Sallas J. Origami dla przedszkolaków, Wydawnictwo „bis” Warszawa 2002, str.6*

TAGI: grafomotoryka, Rozwijanie motoryki małej.

Opracowanie:

mgr Katarzyna Ludwikowska- pedagog

mgr Agnieszka Salwa- psycholog