GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 4 / 2024

Drodzy Rodzice,

serdecznie prosimy o nie podawanie dzieciom do żłobka drobnych przedmiotów, które maluchy czasami przemycają w zaciśniętej rączce lub kieszeni. Przypominam też o obowiązku dostarczania aktualnych orzeczeń o niepełnosprawności oraz zaświadczeń lekarskich o alergiach. Sprawdźcie również zapas ubranek w szafkach dzieci;)

W tym numerze naszej gazetki zamieszczamy ciekawy materiał o tym, jak wesprzeć rozwój motoryki dużej i małej u swojego dziecka. Rozwój motoryki zarówno dużej, jak i małej można stymulować na wiele ciekawych sposobów i to bez nakładów finansowych. Warto zadbać o prawidłowy rozwój swojego dziecka, a w razie wątpliwości skorzystać z porady specjalistów. Trzeba pamiętać, że stymulowanie motoryki jest podstawą dla wspierania prawidłowego rozwoju układu nerwowego.

Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie

„Zabawy rozwijające motorykę małą i dużą”

Rozwój fizyczny dziecka to proces skomplikowany i wieloetapowy. Każdy maluch przyswaja nowe umiejętności ruchowe adekwatnie do swojego wieku. Poznawanie świata i przetwarzanie odbieranych z zewnątrz bodźców ma za zadanie ukształtowanie młodego organizmu i nadanie mu odpowiedniej sprawności. Odpowiednia segregacja docierających do mózgu bodźców ma wpływ na zachowanie dziecka, czy jego zdolności do nauki. Dlatego warto obserwować, czy integracja sensoryczna przebiega prawidłowo.

Motoryka mała

Z rozwojem fizycznym nierozerwalnie łączy się pojęcie motoryki, czyli ogólnej sprawności fizycznej. Motoryką małą określa się ruchy palców i dłoni. Są to ruchy angażujące niewielką część ciała, jednakże wymagające koncentracji uwagi oraz skupienia na wykonywanej czynności. Przykładami czynności wymagających dobrze ukształtowanej motoryki małej są: malowanie, pisanie, lepienie z plasteliny, zawiązywanie butów, zapinanie guzików.

Zabawy rozwijające motorykę małą:

1. Przesypywanie ziaren kaszy /ryżu / grochu z jednego pojemnika do drugiego, za pomocą łyżki:

Zwracamy uwagę na prawidłową pozycję podczas siedzenia przy stoliku: stopy oparte o podłogę, plecy wyprostowane, jedna ręka trzyma łyżkę, druga ręka trzyma słoik. Zadaniem dziecka jest próbowanie przesypania jak największej ilości ziaren. Oczywiście, ziarenka mogą się rozsypywać, ponieważ to ćwiczenie wymaga czasu w nauce precyzji.

2. Zabawy manipulacyjne z klamerkami do wieszania prania:

Klamerki stanowią doskonały materiał ćwiczenia chwytu pęsetowego oraz są świetnym wprowadzeniem do nauki pisania: przypinanie klamerkami na sznurek różnych kształtów wyciętych z papieru, segregowanie klamerek (np. zielone klamerki na jeden sznurek, niebieskie klamerki na drugi sznurek), użycie klamerek jako narzędzia do przenoszenia drobnych przedmiotów (np. próbujemy złapać klamerką małą maskotkę i przenieść ją w inne miejsce).

3. Targanie kartki papieru na kawałki i zgniatanie kawałków w dłoni – praca nad napięciem mięśniowym w dłoniach:

Zwykła kartka papieru również doskonale sprawdza się w ćwiczeniach sprawności i napięcia dłoni. Służą temu również masa papierowa, plastelina, modelina, glina, masa solna. Ćwiczenie polega na formowaniu wałków i toczeniu kulek. Można np. zwijać wałeczki w ślimaka, odtwarzać wałeczkiem narysowanego kształtu falującego, a także ciąć plastikowym nożykiem wałeczki na kawałki. Warto również zastosować terapię ręki z wykorzystaniem zwykłych dziurkaczy oraz z wzorami atrakcyjnymi dla dzieci.

4. Poszukiwacze skarbów:

Do pudełek wsypujemy kaszę, groch, ryż, fasolę, kukurydzę, piasek (jedno pudełko to jeden rodzaj ziaren). W środku chowamy drobne zabawki (np. małe figurki, samochodziki, malutkie maskotki itp.). Zadaniem dziecka jest włożyć rękę do środka i znaleźć wszystkie „skarby". Zabawa ta stymuluje receptory czuciowe na rękach, a więc niezwykle ważny obszar ciała.

5. Zabawy paluszkowe:

Zabawy polegające na mówieniu wierszyka podczas gdy tekst obrazujemy za pomocą ruchu palców i dłoni;

Rączki - ilustrujemy ruchem tekst:

Dwie małe rączki klaszczą;

A czasem się pogłaszczą.

W kolanka zastukają

I wszystkim pomachają.

Pieski - rozpoczynamy zabawę od dłoni zaciśniętej w pięść, kolejne pieski to kolejne palce, który podnosimy i poruszamy nimi, kiedy o nich mowa.

Wszystkie pieski spały, Obudził się mały.

Mały obudził średniego, Który spał obok niego.

Gdy średni już nie spał, To duży też przestał.

Trzy pieski się bawiły, Czwartego budziły.

Cztery pieski szczekały, Piątemu spać nie dały.

6. Malowanie i rysowanie:

Domalowywanie brakujących elementów pozwala dziecku osiągnąć łatwy sukces i rozwija wyobraźnię przedmiotów. Zamalowywanie prostych rysunków konturowych pastelami suchymi, olejnymi lub flamastrami – pozwala z kolei eksperymentować z siłą nacisku na kartkę.

7. Zabawy konstrukcyjne - manipulowanie przedmiotami przy udziale wzroku.

Są to zabawy polegające przede wszystkim na układaniu szeregu z klocków, budowaniu murów, piętrzeniu w postaci wieży klockami sześciokątnymi, walcami, prostopadłościanami. Zabawy typu – dokładanie elementów, zmuszają do obserwacji oraz myślenia. Obserwacja i naśladowanie ułożenia klocków pozwala nauczyć się czegoś nowego (gotowość do uczenia się przez naśladownictwo). Ustawianie klocków równolegle i prostopadle do siebie uczy planowania prostych ruchów dłoni oraz łączenia elementów w całość, poznania właściwości klocków i ich dopasowania do siebie.

Motoryka duża

Motoryka duża to priorytet w rozwoju ruchowym dziecka. Jest to pierwszy i nadrzędny etap rozwoju ruchowego, a im więcej ćwiczeń w formie ruchu będzie wykonywało dziecko, tym łatwiej przyjdzie mu wykonywanie zadań wymagających innych sprawności. Motoryka duża obejmuje wszelkie ruchy, które angażują całe ciało lub jego większą część. Możemy wskazać tu aktywności, tj.: *bieganie, skakanie, gry w piłkę, rzucanie, jazda na rowerze*. 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 naszej pociechy.

Zabawy rozwijające motorykę dużą:

1. Ćwiczenia równowagi:

Pamiętaj, aby bawić się razem z dzieckiem i pokazywać mu jak należy wykonać ćwiczenie. Naklejcie wzdłuż dywanu długi pasek taśmy papierowej, przejdźcie po nim przodem, bokiem, tyłem. Możecie wykleić bardziej skomplikowane kształty i stworzyć labirynty do przejścia. Zorganizujcie konkurs kto dłużej ustoi na jednej nodze. Naśladujcie, jak chodzi bocian. A może macie w pobliżu łąkę z wysoką trawą do pokonania?

2. Zabawa w polecenia:

Włączcie ulubioną muzykę. Na przerwie w muzyce dawaj maluchowi różne polecenia związane ze znajomością części ciała, np. połóż się na plecach, stań na palcach, unieś ręce w górę, dotknij swoje kolana, połóż rękę na brzuchu, dotknij łokciem podłogi itp.

3. Chowanie oczu:

Niech maluch spróbuje schować wymienione przez Ciebie części ciała, tak, żeby nikt nie mógł ich zobaczyć, np. kolana, klatkę piersiową, obie dłonie, zęby, itp. Niech dziecko leżąc na plecach, unosi do góry wymienione części ciała. Niech maluch uniesie dwie części ciała jednocześnie.

4. Orientacja w przestrzeni:

Orientacji można uczyć poprzez podrzucanie piłeczki i nazywanie kierunków (góra, dół, bok, przód, tył) lub szukanie ukrytych przedmiotów według wskazówek, np. idź do przodu dwa kroki, obróć się w stronę okna, popatrz do góry, itp.

5.Koordynacja całego ciała:

Ćwiczenia często spontanicznie są podejmowane podczas zabaw w domu czy na placu zabaw. Mogą to być na przykład: zabawy z piłką (rzucanie, turlanie, kopanie, łapanie); zabawy na czworakach; bieganie i podskoki; taniec - może być swobodny albo dzieci mają tańczyć tylko częściami ciała, które wymienisz (pozostałe części ciała mają pozostać bez ruchu); pokonywanie torów przeszkód; zabawy naśladowcze, np. naśladowanie sposoby poruszania się różnych zwierząt.