

VJEŽBE GRUBE MOTORIKE

Pod vještine grube motorike spadaju veći pokreti, odnosno grupe mišića, koje dijete čini svojim rukama, nogama, stopalima ili cijelim tijelom. Dakle, kretanje cijelog tijela – puzanje, trčanje, skakanje, penjanje su vještine grube motorike. **Gruba motorika je važna za razvoj djeteta jer se na njenu bazu naslanja daljnji razvoj fine motorike.**

Vještine grube motorike se dosta rano razvijaju. Započinju podizanjem glave i ramena i razvijaju se u kratkom vremenu, odnosno brže nego što je slučaj kod razvoja fine motorike. Za **poticanje razvoja grube motorike** djetetu je potrebno **omogućiti dovoljno prilike, vremena i mjesta za kretanje na otvorenom ili u sigurnim prostorima za igru.**

I fina i gruba motorika se obično razvijaju u isto vrijeme budući da mnoge aktivnosti zahtijevaju zajedničko korištenje i fine i grube motorike.

Razvoj grube motorike djeteta možete potaknuti kroz igru. Kroz igru djeca mogu vježbati kontrolu i koordinaciju velikih pokreta tijela. Evo nekoliko primjera igara!

1. Žablji skokovi

Ovu zabavnu vježbu možete izvoditi i u sobi i na otvorenom. Neka mali žapci krenu s jednog kraja sobe na drugi skačući što više mogu. Možete staviti i male predmete na pod koje trebaju preskočiti. Objasnite im da za ovu vježbu nije bitna brzina, već pravilni skokovi.



2. Prebacivanje loptice

Pronađite malu lopticu i neka ju dijete jednom rukom baca u zrak, a drugom hvata. Potom zamijenite ruke. Neka dijete ponavlja vježbu dok god ima volje. Kad se jako dobro izvježba, može izvoditi istu vježbu hodajući po ravnoj liniji za dodatan izazov.

3. Vrtnja hulahopa ili obruča

Hulahop je zabavan, a ujedno i odličan za razvoj ravnoteže i koordinacije.



4. Preskakanje hulahopa ili obruča

Položite hulahop na pod. Neka dijete jednom nogom skoči unutar hulahopa pa van. Potom zamijenite noge.



5. Skakanje i stajanje na jednoj nozi

Neka dijete skače 5 sekundi na jednoj, a potom i na drugoj nozi. Bitno je da ne skače brzo, već da lagano skače i kontrolira skokove. Potom može probati stajati na jednoj nozi što dulje može.

6. Sjena

Pozovite dijete da bude vaša sjena dok se krećete prostorom i obavljate jednostavne radnje.

7. Kreći se kao...

Zadajte određenu životinju, a potom oponašajte njen način kretanja. Super je imitirati zmiju, zeca, raka, patku, konja u galopu,...

8. Gađanje praznih limenki

Postavite prazne limenke na pod, dajte djetetu mekane loptice i gađajte ih zajedno. To trenira koordinaciju i doziranje snage.

9. Hvatanje lopte

Dodajte si loptu i bacajte je natrag ili je koturajte po podu jedan drugome u ruke. Hvatanje trenira snagu i izdržljivost djeteta.

10. Balon

Igra s balonom može biti vrlo zabavna. On leti i pada sporije pa ga se stigne uhvatiti, odbiti u zrak i loviti. Uzmete li neke palice s balonom možete igrati "tenis".



11. Penjalice u parku

Igra u parku je djeci omiljena vrsta zabave. Posebice kad je park dobro opremljen penjalicama, ljuljačkama, toboganima. Isprobajte sve.



12. Hodanje po zidiću

Iskoristite svaku priliku za aktivnost pa tako i hodanje po zidiću, ogradi... Pridržavajte dijete, a ono neka balansira i održava ravnotežu.

13. Preskakanje lokvi

Lokve kiše neopisivo privlače djecu, često su im zanimljive za istraživanje jer pružaju raznolike odraze neba i same djece koja se u njima promatraju, veseli ih skakanje u lokve, prskanje vode, ubacivanje kamenčića u njih, proučavanje plutajućih listova.

Kiša se na mnogo načina može iskoristiti u stvaranju autentičnih iskustva u igri za djecu. Želja za takvom vrstom igre potaknuta je njihovim prirodnim instinktom da istražuju i otkrivaju pomoću osjetila. Tako grade znanja o fizičkom svijetu oko sebe, a kroz aktivnosti na otvorenom stječu osnovne životne vještine kao što su rješavanje problema i donošenje odluka.



14. Vježba s kolotovima

Kolutove koje moramo složiti po veličini na za to predviđeno postolje možemo koristiti na još mnoge načine. Jedna od tih aktivnosti je da dijete leži na leđima, a jedan kolut mu provučemo kroz nožne prstiće do sredine stopala, pri tom moramo paziti da kolut nije preuzak, kako ne bi zapeo za stopalo ili ozlijedio dijete. Iznad glave djeteta postavimo posudicu ili postolje. Zadatak je da dijete privuče nogu na kojoj je kolut do sredine tijela, te sa jednom ili obje ruke skine kolut i stavi ga iznad glave u posudicu. Kolut stavljamo na desno i lijevo stopalo naizmjenice.

KRUPNE MOTORIČKE AKTIVNOSTI ZA DJECU OD 1-2 GODINE

- Pjesmice uz kretanje: kad si sretan, slijedi vođu, hoki-poki... bitno je da se kreću
- Kretanje kroz priču: životinje u šumi, drvosječa kad posiječe drveće, životinje nemaju ispod čega spavati... štrumpfovi su krenuli na izlet, preskočili su potok, provukli se ispod grančice...
- Oponašanja: pas, mačka, deva, medvjed, pingvin, roda...drvo, vjetar, propeler...
- „Ples” uz glazbu
- Provlačenje i skrivanje ispod stola, u velike kutije, tunele... sakrivanje igračaka (da dijete vidi)
- Poligoni s više zadataka, igre na otvorenom (penjalice, pijesak...)
- Bacanja
 - o velike lopte, baloni, marame...
 - o kuglanje (lopta velika, mala)

Vježbe za hodanje

- Iz puzanja podizanje iskorakom u hod
- Hodanje s minimalnom pomoći
- Poticati hodanje naprijed, bočno, natraške
- Plišanu igračku ili lutku dati djetetu da je nauči hodati. Neka je drži za ruke i kreće se unatrag dok lutka “hoda” prema njemu.
- Otići u druge grupe s njim, hodajući, pohvaliti ga kako je naučilo novu vještinu
- Podizati predmete s poda i ubacivati ih u košaru
- Koristiti igračke i vozila koja se vuku ili guraju
- Koristiti podloge različite tvrdoće i manje nagibe

Ravnoteža

- Samostalno sjediti na malom stolcu tijekom jela ili čitanja priče
- Stajanje i hodanje na trampolinu, strunjačama
- Konstrukcija različitih poligona sa strunjačama, zračnim jastucima

Bacanja i udarci lopte

- Udarac različitih lopti nogom, bacanja i gađanja mete, gola, dodavanje, rušenje tornja
- Udarac viseće lopte dijelom tijela: glavom, nosom, rukom, prstom, nogom, koljenom, stopalom
- Udarac lopte na štapu reketom

Rotacija

- Oponašanja predmeta koji se kotrljaju ili rolaju
- Povlačenje užeta, guranje predmeta
- Hvatanje balona od sapunice, kotrljati loptu po stolu i hvatati na rubu

KRUPNE MOTORIČKE AKTIVNOSTI ZA DJECU OD 2-3 GODINE

- Pjesmice uz kretanje
- Ples uz glazbu
- Hodanje uz glazbu po slikama životinja, kada glazba stane viknu na kojoj su životinji stali
- Oponašanje kroz priču: majmuni, mačka-deva, zvjezdica-iglica, ptica, zmija, čaplja, drvo, vjetar, drvosječa, zajednička gusjenica...
- Poligoni različitih podloga i objekata za prelazak

Bacanje lopte ili udarac lopte nogom

- Košara ili kutija kao cilj za ubacivanje različitih lopti (veličinom i teksturom)
- Košara za lopte ili čunjevi na sredini sobe, bacanja i kotrljanja iz različitih smjerova

Hodanje

- Po stepenicama gore dolje (obje noge na jednu stepenicu): ispočetka držanjem za ruke, a kasnije za rukohvat
- Penjanje na švedske ljestve, klupu, penjalice...

Ravnoteža

- Utrka puzanjem, crtanje u klečanju i četveronoške, hodanje po liniji, gredi, ispred ogledala uz pridržavanje za stolac podići jednu nogu
- Hodanje između ljestvi koje su na podu (držati za ruke), nestabilne površine

Trčanje

- Hodanje prsti peta (žirafe, pingvini), trčanje na ravnoj podlozi, ograđenom prostoru, trčanje za loptom ili obručem

Udarac reketom ili palicom

- Udarac visećih lopti reketom ili palicom (reketi velike površine, bočice od vode kao palice), velikih lopti i balona

Poskoci (pokušaj) uz priču

- Poskakivanje uz priču: zeko skače po livadi miriši cvijeće, hvata leptira, sakrio se iza drveta..., sunožni skok (28 mj)

- Ljuljanje lijevo desno, “visok-nizak” čučnjevi, ringe-ringe-raja, stupanje, preskok linije na tlu, njihanje gore dolje na trampolinu...

Hvatanje lopte

- Hvatanje velike lopte iz kotrljanja ili bacanja
- Ruke su ispružene ispred tijela, stajati jako blizu i kotrljanjem prenijeti loptu djetetu u ruke, postupno se udaljavati ili bacati loptu više u zrak

Vježbe koje radimo za razvoj grube motorike su:

- samostalno hodanje,
- stajanje na jednoj nozi,
- pljeskanje rukama,
- sunožno poskakivanje,
- bacanje, šutanje, guranje, hvatanje gumene lopte promjera 20-25 cm,
- hodanje uz stepenice bez ograde,
- njihanje već napravljenih perli,
- dominantnost jedne ruke itd.

Pripremila:

Marija Lisica, psihologinja