

VJEŽBE FINE MOTORIKE

Fina motorika je sposobnost stvaranja preciznih sitnih pokreta rukom uz zadržavanje dobre koordinacije između prstiju i oka. Fina motorika se razvija rastom – od početnih nespretnih pokušaja djeteta da samostalno koristi žlicu, pokreti ruke tj. šake s vremenom postaju precizniji, sve do trenutka kad dijete može uzeti olovku i kontrolirati je.

No osim povezanosti grube i fine motorike, važno je istaknuti **povezanost fine motorike i razvoja govora**. Djeca svoju spoznaju o svijetu i nove riječi uče i putem osjeta odnosno fine motorike. Djeca kod koje potičemo finu motoriku kroz rad s različitim teksturama, veličinama ujedno uče obilježja tih predmeta pa tako za led znaju da je hladan, orah mali, a lopta okrugla i velika. Djeca onda takve riječi odnosno pridjeve razumiju te pohranjuju u svoj receptivni rječnik, a kasnije i produciraju.

Kako ćemo poticati finu motoriku?

Vrlo jednostavno – uz pomoć svakodnevnih stvari koje pronađemo u kuhinji, ladicama s gumbima ili pak tatinim radionicama i kutijama s alatom. Evo nekoliko vježbi!

1. Žlica

Djeca jasličke dobi uživaju u manipulaciji predmetima. Na taj način uče o svijetu oko sebe. Njihova će se motorika razvijati na način da stvari u početku samo prebacuju iz posude u posudu, da ih **bacaju i podižu s poda**, da ručicama pune/prazne boce.



Prateći ih u njihovoj igri, pronaći ćete prikladan trenutak da im u igru ubacite i žlicu. U početku im ponudite da žlicom prenose veće, čvrste predmete poput **kestena ili plastičnih jaja**, da biste postupno smanjivali njihovu veličinu na **grah, kukuruz, rižu** pa sve do **palente ili brašna**. Kada savladaju i tu vještinu, otežajte im zadatak uvođenjem posuda užih otvora pa neka grah pokušaju žlicom ubaciti kroz otvor boce soka.

2. Kvačice/ štupalice za rublje

I ovaj materijal možete ponuditi već djeci jasličke dobi. U početku budite spremni na nekoliko **potrganih kvačica** jer je pokret zakretanja njenih dijelova mnogo lakši nego onaj koji će kvačicu otvoriti. U redu je i ako dijete na početku kvačicu pokušava otvoriti dlanovima. No, vidjet ćete, vrlo će brzo usvojiti **tehniku otvaranja kvačice**. Pronađite zajedno gdje ih sve možete objesiti: na uže, na zavjese, na igračke, na vlastitu odjeću, na prste ili uši... Pri tome se dobro zabavite i ne zaboravite – **metoda pokušaja i pogrešaka** savršena je za učenje!

Pred veću djecu postaviti ćete i veće izazove pa ćete na uže redom **vješati čarape** na kojima se nalaze brojevi od 1 do 10 ili ćete na kvačice zalijepiti razne kartice za pridruživanje i usvajanje **boja, brojeva ili slova**.



3. Prazna ambalaža

Prazna ambalaža **boca od vode ili soka, deterdženta za posuđe ili omekšivača** za rublje višestruko je korisna. Pomoću nje djeca uče otvarati/zatvarati čepove.

Njihovim punjenjem i pražnjenjem usvajati će osnovne **matematičke pojmove** poput teško/lako, puno/prazno, jedan/puno. Ponudom različitih materijala utjecat ćete i na **razvoj senzomotorike** jer je vata mekana, gumbi su tanki i glatki, kesteni su okrugli, grah je malen i sl. Punjenje različitim materijalima omogućuje i **istraživanje zvuka** koji oni proizvode kada bocu protresemo.

Ideja plus: povežite komadiće tkanine ili satenske vrpce i dopustite svom djetetu jasličke dobi da ih neprestano iznova gura u bocu i poteže van.



4. Pinceta

Savršen materijal za vježbu tzv. **pincetnog hvata** koji označava dohvatanje stvari, u početku samo **palcem i kažiprstom**, dok im se kasnije pridružuju i ostali prsti. Prenošenjem sitnih predmeta pincetom dijete istražuje i vježba pritisak koji je potrebno proizvesti prstićima radi obavljanja određenog zadatka. Dobro razvijen **pincetni hvat** jedan je od glavnih preduvjeta kasnijeg **pravilnog držanja olovke**.



5. Škarice



Jedna od vještina koju djeca uče kroz vrtićku dob jest i **rezanje škarama**. U početku je ono “nezgrapno” i detalje vrlo teško izrezuju, ali s vremenom mogu vrlo lako raditi čak i kružne pokrete škarama! Izrežite jednu širu traku papira (5cm) i duljine ovisno o papiru kojeg imate. Jedan kraj papira zalijepite na stol, a dijete drugi kraj papira reže u manje trakice (resice). Time vježba **pravocrtno rezanje**.

Kružno rezanje možemo vježbati uz pomoć starih letaka trgovačkih lanaca. Neka vaše dijete izrezuje meso, salatu, čokolade, ali u krug rotirajući papir i škarice.

6. Papir

Papir za pisanje, **novinski papir**, salvete, papirnati ručnik, **papirnat maramice**, krep papir, papir za zamatanje. Svi su nam oni dostupni, a djeci omogućuju vrijedno iskustvo. Gužvajte papire u loptice. Papiri različite tvrdoće od djece će zahtijevati i različiti **pritisak prstiju i šake** kojom će ga formirati. **Gađanjem koša** napravljenim lopticama utjecat ćete i na **razvoj grube motorike**. Zbrajanjem koševa usvajat



ćete **brojanje**. Papir možete i čupkati, trgati na malene komadiće, rezati ga škalicama, formirati od njega malene kuglice i lijepljenjem na podlogu stvoriti lijepe likovne radove.

7. Posuda s pijeskom

Dajte djetetu neka uroni šake u **posudu s pijeskom**, zrnjem ili bilo kojim sitnim predmetima. Pet do deset minuta **miješati rukama sadržaj posude**. Zatim uroniti ruke u posudu sa sadržajem drukčije teksture. Nakon nekoliko pokušaja dijete zatvorenih očiju uranja ruke u posudu i pokušava pogoditi njezin sadržaj, ali ne opipavajući prstima pojedine elemente.



8. Pisanje po dlanu

Dijete prepoznaje oblike, brojke ili slova koja mu „pišete“ na desnom ili lijevom dlanu prstom ili štapićem.



9. Gumica za kosu

Za ovu će vam vježbu trebati gumica za kosu dužine 4 do 5 cm. Svi prsti stavljaju se unutar gumice. Zadatak je pokretima svih prstiju pomaknuti gumicu na 360 stupnjeva prvo na jednu, a zatim na drugu stranu. Vježba se izvodi prvo jednom, a poslije drugom rukom.



10. Premještanje olovke

Neka dijete premješta olovke među prstima, u smjeru od palca prema malom prstom i natrag, prvo jednom, a zatim drugom rukom.



11. Posuda s graškom

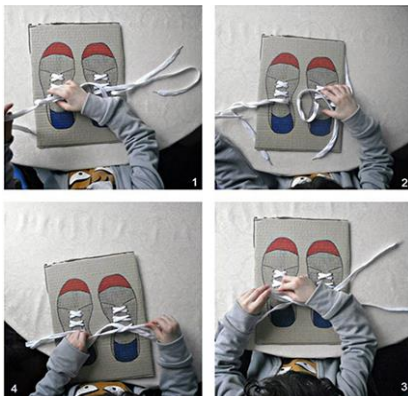
Nasipajte u zdjelicu suhi grašak. Dijete recitira bilo koju pjesmicu i na svaki naglašeni slog **premješta zrna graška** iz jedne zdjelice u drugu. Prvo jednom rukom, zatim s obje ruke istodobno, pa naizmjenično palcem i kažiprstom, palcem i srednjakom, palcem i prstenjakom, te palcem i malim prstom.

12. Dijete skuplja zrna graška

Nasipajte suhi grašak u tanjurić. Dijete uzima jedno zrno palcem i kažiprstom te pridržava ga svim ostalim prstima unutar dlana (onako kako se to radi pri skupljanju bobica), pa uzima sljedeće zrno, pa još jedno, te tako nakuplja u dlanu pregršt zrnaca. Vježba se može izvoditi jednom rukom ili s obje ruke.



13. Vezanje vezica



Vrlo su korisne igre vezanja vezica. One razvijaju kreativne sposobnosti, maštu, logičko mišljenje te profinjuju djetetov likovni ukus. Igra se obično sastoji od drvene pločice s rupicama i vezica koje treba vezati prema zadanom crtežu.

14. Ubacivanje predmeta kroz mali otvor

Igrom ubacivanja predmeta kroz mali **otvor** dijete vježba koordinaciju između pokreta ruke i oka. Kada savlada tehniku ubacivanja, možete prijeći na sljedeći nivo i zadajte djetetu **zadatak** da sortira predmete po boji i tako ih ubacuje.



15. Sjeckanje i ubacivanje



Prvi dio igre je **sjeckanje** papira škarama za papir, a drugi da se ti komadi ubace u praznu bocu. Starija djeca mogu praviti **kuglice** ili **grudice** od papira te ih zatim ubacivati u bocu. Praveći grudice dodatno vježbaju prste.

16. Nizanje perli



Dok se mlađa djeca zabavljaju nizanjem perli, ona starija mogu dobiti dodatni zadatak da **perlice** nižu po bojama ili broju perli kako bi im aktivnost bila zanimljivija.

17. Duga



Osmislite neki zanimljiv **šablon** nizanja koji možete nacrtati sami na papiru, pa neka na osnovu toga djeca nižu perle.

18. Slamčice

Slamčice ili cjevčice prvo treba **isjeći**, što je jako zanimljivo djeci od 3 godine, a zatim ih nizati. Ako imate raznobojne **slamčice**, osmislite neke zanimljive šablone za nizanje po **boji i broju** da igra bude zanimljiva i za stariju djecu.



19. Nakit od slamčica

Posebno će biti interesantno djevojčicama, ali mogu i dječaci praviti ogrlice ili narukvice od slamčica.



20. Spjalalice

Potrebne su vam **spjalalice u boji i kartončići u boji** na koje će djeca postavljati spjalalice. Zadatak za mlađe je razvrstati spjalalice po boji, a za starije da ih pravilno postave u krug.



21. Oblici od spjalalica

Pokažite djetetu kako će napraviti lanac od spjalalica sa kojim mogu praviti **oblike, slova, brojeve**.



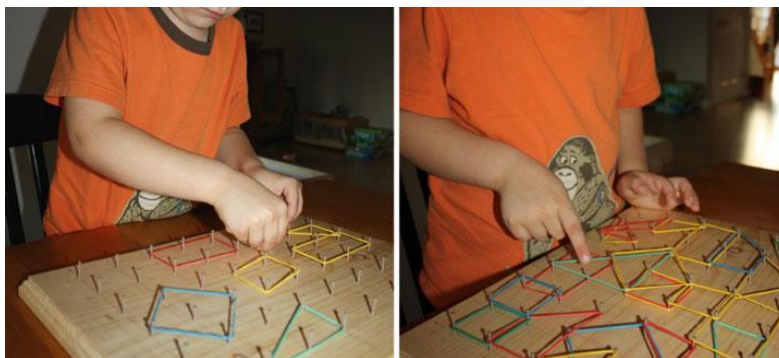
22. Gumice

Nije tako lako staviti gumicu na krug od kartona pa će ovaj **izazov** biti vrlo zanimljiv za vašu djecu i odličan za **vježbanje** malih prstića.



23. Gumice i oblici

Napravite kartonsku podlogu gdje će vaše dijete gumicama praviti razne geometrijske oblike ili **slova**. Mogućnosti su razne, samo ih pustite da vježbaju.



24. Iz posude u posudu

Orašasto voće poput lješnjaka, oraha, badema, ili ako ste skupljali jesenje plodove, **kestenje** i žirove, ubacite u posudu i djecu zaposlite da ih rasporede po vrsti u različite posude. Malo starije dijete može za raspoređivanje koristiti i žlicu i tako dodatno vježbati koncentraciju i **preciznost**.



25. Žlica i led

Vrlo slična igra, ali za nijansu **teža** od prethodne jer led lako sklizne iz ruke ili sa žlice, zbog čega je vrlo dobra za kontrolu šake, stiska i preciznosti.



26. Odljepljivanje traka

Igra sa izolir trakama koje ne ostavljaju **trag** kad se odlijepe je odlična za vježbanje preciznog hvatanja i stiska, ali i planiranja kojim redoslijedom je najbolje odljepljivati. Za stariju djecu koja znaju slova ili brojeve, pisanjem po malim dijelovima trake možete sklapati riječi ili nizove brojeva.



27. Ikebana

Precizno **bockanje** i pravljenje **ikebana** je odlična vježba za vaše djevojčice, a za dječake možete staviti cjevčice umjesto cvijeća.



28. Neobično crtanje

Pravilnim držanjem ovakvih **kliješta** ili štipaljki dijete vježba stisak i mišiće šake koji su važni za lakše učenje pisanja i držanja olovke.



Pripremila:

Marija Lisica, psihologinja