

MOTORYKA DUŻA I MAŁA – WSTĘP DO DOBREJ PRZYSZŁOŚCI DZIECKA

Czym jest motoryka mała?

Zacznijmy od definicji. Motoryka mała to umiejętność sprawnego funkcjonowania dłoni, nadgarstków i palców, z którą dziecko się nie rodzi, a nabywa poprzez naukę i ćwiczenia. Odbywa się to stopniowo poprzez różnego rodzaju aktywności takie jak:

- rysowanie,
- malowanie,
- ugniatanie,
- lepienie,
- nawlekanie,
- wydzieranie.

Czym jest motoryka duża?

Motoryka duża to ogólna sprawność fizyczna, obejmująca obszerne ruchy angażujące całe ciało lub jego duże partie, takie jak tułów, ramiona i nogi. Stanowi nadrzędny etap rozwoju ruchowego, będący bazą dla precyzyjnych ruchów (motoryki małej). Obejmuje aktywności takie jak chodzenie, bieganie, skakanie, balansowanie, pływanie czy jazda na rowerze

Dlaczego motoryka jest TAK BARDZO ISTOTNA dla rozwoju dziecka?

Motoryka to fundament, na którym opiera się niemal każdy aspekt dorastania – od sprawności fizycznej, przez naukę szkolną, aż po pewność siebie. Nie jest to tylko „ruszanie się”, ale skomplikowany proces programowania mózgu i ciała.

Oto dlaczego jest ona kluczowa:

- **Fundament dla nauki (Pisanie i Mowa):** Precyzyjna motoryka mała (ruch dłoni i palców) jest niezbędna do nauki [rysowania i pisania](#). Co ciekawe, ośrodki w mózgu odpowiedzialne za ruchy rąk sąsiadują z ośrodkami mowy – stymulacja dłoni bezpośrednio [wspiera rozwój komunikacji językowej](#).
- **Rozwój intelektualny i poznawczy:** Poprzez ruch (bieganie, skakanie, chwytanie) dziecko eksploruje i poznaje świat. Aktywność fizyczna tworzy nowe połączenia neuronalne,

poprawiając [pamięć, koncentrację i zdolność uczenia się](#).

- **Samodzielność i poczucie własnej wartości:** Sprawne ciało pozwala dziecku na [niezależność](#) – samodzielne ubieranie się, jedzenie czy zabawę z rówieśnikami. Sukcesy ruchowe budują [pewność siebie](#) i odwagę w podejmowaniu nowych wyzwań.
- **Zdrowie emocjonalne i społeczne:** Ruch pomaga rozładować napięcie i stres, co poprawia jakość snu i ogólne samopoczucie. Dzieci sprawne fizycznie łatwiej nawiązują relacje w grupie i [uczą się współpracy](#) podczas wspólnych zabaw.
- **Zdrowie kręgosłupa i postawa:** Ćwiczenia motoryki dużej wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup, co zapobiega wadom postawy w przyszłości.

W skrócie: motoryka duża (całe ciało) jest bazą, a motoryka mała (dłonie) to narzędzie do precyzyjnego działania. Brak rozwoju w jednej z tych sfer często rzutuje na drugą oraz na ogólne tempo rozwoju dziecka

Jak wspierać motorykę dużą w domu?

Wspieranie motoryki dużej w domu nie wymaga drogiego sprzętu – wystarczy kreatywne wykorzystanie przestrzeni i przedmiotów codziennego użytku. Kluczem jest angażowanie dużych grup mięśniowych poprzez **bieganie, skakanie, wspinanie się i utrzymywanie równowagi**.

Oto sprawdzone sposoby na aktywną zabawę w domu:

- **Domowy Tor Przeszkód:** Wykorzystaj to, co masz pod ręką. [Krzesła](#) mogą służyć jako tunele do czołgania się, poduszki jako „kamienie” do przeskakiwania przez „rzekę” (dywan), a [duże kartonowe pudła](#) jako jaskinie lub bramki.
- **Zabawy w Równowagę:**
 - **Bocian:** Stanie na [jednej nodze](#) (można rywalizować, kto wytrzyma dłużej).
 - **Spacer po linie:** Przyklej na podłodze taśmę malarską i poproś dziecko, by szło stopą za stopą, nie schodząc z „liny”.
 - **Płyniemy po morzu:** Chodzenie po [niestabilnej powierzchni](#), np. po rzuconym na podłogę materacu lub stercie koców.
- **Aktywne Naśladownictwo:**
 - **Spacer zwierząt:** Poruszanie się jak żaba (skoki), rak (chodzenie tyłem na czworaka), niedźwiedź (na sztywnych nogach) czy wąż (czołganie się).
 - **Lustro:** Rodzic wykonuje ruchy (np. wymachy rąk, przysiady), a dziecko musi je jak najdokładniej odwzorować.
- **Zabawy z Piłką i Balonem:** Balony są idealne do domu, bo poruszają się wolniej i są bezpieczne dla mebli. Możecie grać w [odbijanie balonu](#) tak, aby nie dotknął ziemi, lub wrzucać go do kosza na pranie.
- **Zabawa w „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!” lub „Figury zamarzają”:** Doskonała na ćwiczenie nagłego zatrzymania się i kontroli ciała (tzw. freezing game).

Wspieranie motoryki dużej to także codzienne obowiązki – pozwalanie dziecku na [samodzielne wchodzenie po schodach](#), pomaganie przy wyjmowaniu zakupów czy wspólne ścieranie kurzy, co angażuje całe ciało.

Jak wspierać motorykę małą w domu?

Dobra informacja jest taka, że nad trudnościami w obszarze motoryki małej można pracować nie tylko na specjalistycznej terapii, ale przede wszystkim poprzez angażowanie dziecka w codzienne aktywności podejmowane w domu. Warto wspomnieć, że na rozwój motoryki małej wpływają naturalne aktywności takie jak bieganie, wspinanie się, czołganie, jazda na rowerze, samodzielne wiązanie butów czy zapinanie guzików w kurtce. Cenne są również wszelkie zabawy polegające na budowaniu z klocków, lepieniu z różnego typu mas plastycznych, majsterkowaniu, wycinaniu a nawet zabawie na placu zabaw — np. budowaniu zamków z piasku! Reguła jest taka, że im więcej dziecko będzie miało doświadczeń manualnych, tym mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń motoryki małej.

A jeżeli dziecko niechętnie wykonuje prace domowe lub nieczęsto sięga po zabawy rozwijające pracę rąk warto tym bardziej go zachęcać. Idealną metodą są wszelkiego rodzaju zabawy paluszkowe czy też z ciecżą!

- **Pierwsza propozycja to zabawy paluszkowe.** Pozwalają one na uaktywnienie palców poprzez między innymi zginanie, nawijanie, klaskanie. Pacynki można wykonać ze skrawków materiałów i wykorzystując dostępne wierszyki starać się ilustrować ich treść poprzez wykonywanie odpowiednich ruchów pacynką!
- **Drugą metodą są zabawy z ciecżą newtonowską.** Wykonacie ją w prosty i szybki sposób w domu. Należy przygotować: miskę, mąkę ziemniaczaną (skrobie), wodę oraz barwnik spożywczy (opcjonalnie). Do miski nalewamy wody tak dużo, jak dużo cieczy chcemy uzyskać, następnie dosypujemy mąkę ziemniaczaną i dłońmi mieszamy składniki. Taką masą możemy bawić się w misce, próbując ułożyć różnorodne kształty — które, jak się okaże, bardzo szybko będą się rozpląwały nam w dłoniach!
- **Na koniec warto wybrać coś na wyciszenie.** Idealnie sprawdzi się prosty masaż dłoni dziecka. Według badaczy takie dotykanie, głaskanie, a szczególnie masowanie dziecka obniża poziom hormonu stresu i jednocześnie wycisza malucha. Można delikatnie dotykać różne miejsca na dłoni i dodatkowo opowiadać co robimy lub mówić wierszyki — nauka podkreśla, że tworzymy w ten sposób skojarzenia słuchowo-słowno-dotykowe, a także pobudzamy pamięć słowną!

Pamiętaj, że sprawność fizyczna to nie tylko kondycja, ale przede wszystkim **fundament pewności siebie** i gotowości szkolnej Twojego dziecka. Harmonijny rozwój motoryki dużej i małej pozwala mózgowi sprawniej przetwarzać informacje, co bezpośrednio przekłada się na łatwość w nauce **czytania, pisanie oraz logicznego myślenia**. Każda wspólna zabawa w ruch jest więc najlepszą inwestycją w jego przyszły sukces i samodzielność.