

Specyficzne trudności w nauce - usprawnianie motoryki dużej

Jeśli trudności szkolne dziecka wynikają z zaburzeń o charakterze dyslektycznym, wymaga ono pomocy i wielu ćwiczeń, realizowanych systematycznie. Praca z takimi dziećmi polega na usprawnianiu funkcji percepcyjno – motorycznych. Należy kształtować zdolności do rozpoznawania i różnicowania : bodźców fonicznych (percepcja słuchowa), bodźców wizualnych (percepcja wzrokowa), bodźców kinestetycznych związanych z orientacją w schemacie ciała i przestrzeni oraz rozwijaniu sprawności motorycznej (motoryka mała i duża).

Motoryka to pojęcie określające sprawność fizyczną człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. Wyróżnia się dwa podstawowe typy motoryki : motorykę małą i dużą.

Motoryka mała – to sprawność dłoni i palców.

Motoryka duża - stanowi wszystkie obszerne ruchy, w które jest zaangażowane całe nasze ciało lub jego znaczna część, np. ręce i nogi. Jest to taki rodzaj aktywności ruchowej jak: chodzenie, bieganie, skakanie, czołganie się, jazda na rowerze, czy pływanie.

Odpowiada za obszerne ruchy całego ciała i jest ona szeroko pojętą, codzienną aktywnością ruchową dziecka, która najefektywniej rozwija cały jego układ nerwowy – koordynację ruchową i koncentrację uwagi.

To właśnie motoryka duża (aktywność ruchowa) najsilniej wpływa na rozwój motoryki małej (czynność manualnych) i jest względem niej nadrzędna. To właśnie dzięki aktywności ruchowej najefektywniej rozwija się koordynacja ruchowa i koncentracja uwagi dziecka, co pozwala mu na wykonywanie coraz bardziej złożonych czynności, takich jak rysowanie, czy pisanie.

Rozwój motoryki jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, a także ogólnego funkcjonowania dziecka. Jeśli przebiega bez zakłóceń jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo- ruchowej.

Motoryka nie jest dana nam z urodzeniem. Musimy ją wykształcać poprzez nieustanny, swobodny ruch i działania sterowane, dzięki którym poprawia się sprawność ruchowa ciała. Aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że priorytetem jest motoryka duża, czyli rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej

Cele usprawniania motoryki dużej

- Kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej
- Usprawnianie zręczności dziecka

- Kształtowanie poczucia rytmu
- Kształtowanie poczucia równowagi
- Eliminowanie wad postawy

Działania

ZABAWY Z DZIECKIEM

- Rzucanie do celu: Ustawiamy parę pustych puszek. Dziecko powinno rzucać w nie piłką z pewnej odległości i starać się je przewrócić. Ćwiczy to jego koordynację i odpowiednie dozowanie siły.
- Berek: ćwiczy siłę i wytrzymałość dziecka
- Balonik: Podczas zabawy balonikiem możnauczyć dziecko podstawowych umiejętności należących do motoryki dużej, rzucania i łapania.
- Plac zabaw: ćwiczy wspinanie się, huśtanie i balansowanie.
- Balansowanie na murku: Murek lub leżący pień drzewa to świetny sposób, by ćwiczyć zmysł równowagi.
- Skakanie przez kałuże.

Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej i rozwijające zręczność

- ćwiczenia równoważne (gra w klasy, stanie na jednej nodze, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze);
- podskoki;
- gimnastyka;
- pływanie;
- zabawy dużą piłką, balonikami, kulkami gniecionymi z gazet;
- budowanie konstrukcji z klocków;
- rzucanie piłki w parach;
- rzucanie do celu;

Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo - mięśniowe

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową;
- zabawa w pranie i prasowanie;
- zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa;
- naśladowanie lotu ptaka, dyrygenta, pływania, drzew na wietrze.
- ćwiczenia wyprostne, mające na celu zachowanie i utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
- różne rodzaje zabaw rzutnych (piłka, ping-pong, badmington);

- różne rodzaje zabaw skocznych (gra ze skakanką, gra "w klasy");
- ćwiczenia na równoważni o wysokości zapewniającej pełne poczucie bezpieczeństwa;
- zabawy rytmiczne polegające na wyrażaniu ruchem muzyki, zachęcanie do swobodnej ekspresji ruchowej;
- chodzenie po kładce bez pomocy (na płaskiej przestrzeni położyć deskę-kładkę);
- machanie kijem lub drewnianym kołkiem w celu trafienia nieruchomego przyrzędu wiszącego na wysokości ramion;
- chodzenie na obu rękach z trzymanymi w górze nogami dziecka;
- przeciąganie liny trzymanej przez drugą osobę przy użyciu niewielkiej siły;
- wykonywanie skoków, chodzenie nogami po wymyślonej drabinie;
- przeskakiwanie przez powoli kołyszącą się linę, chodzenie z podwiniętymi palcami stóp;
- ćwiczenia tułowia, skłony i skręty w różnych kierunkach, przód, tył, w prawo, w lewo;
- przejście po kładce z różnymi przedmiotami w ręku;

Ćwiczenia wspomagające orientację i równowagę

- zabawy i ćwiczenia kształtujące orientację w schemacie ciała (Pokaż proszę, gdzie masz oczy, gdzie masz uszy a gdzie nos. Gdzie masz ręce, gdzie masz nogi, gdzie na głowie rośnie włos- mówimy coraz szybciej, dziecko wskazuje odpowiednio oczy, uszy...)
- zwijanie palcami stóp (apaszek, kocyków);
- zabawy na czworaka z pokonywaniem przeszkód
- chodzenie po narysowanej linii, po ławeczce gimnastycznej
- chody i marsze na zmianę kierunku na określony sygnał dźwiękowy

Efekty

- Dziecko jest ogólnie sprawne fizycznie
- Dziecko chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych
- Dobre napięcie mięśniowe
- Poprawnie wykonuje zadania na czas
- Dobra zręczność dziecka – łapie sprawnie rzucony przedmiot
- Dziecko potrafi celnie rzucać i łapać piłkę
- Dziecko potrafi utrzymać równowagę w wyznaczonym czasie
- Dziecko ma wyćwiczone poczucie rytmu