

Niezapominajka

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

Urazy na rowerze i hulajnodze

Wraz z nadejściem pierwszych ciepłych dni zaczynamy wraz z naszymi pociechami spędzać coraz więcej czasu na powietrzu, rozpoczyna się sezon na wycieczki rowerowe, jazdę z hulajnodze, rolkach i deskorolce. To dobrze – ruch na świeżym powietrzu jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka. Co jednak zrobić, by dziecko nie doznało kontuzji podczas jazdy na rowerze, hulajnodze czy deskorolce? Jak reagować, gdy jednak upadnie? Przede wszystkim – nie wpadać w panikę!



Choć nawet nauka jazdy na rowerze, hulajnodze czy deskorolce ani sama rekreacja na takim sprzęcie nie są niebezpieczne, to jednak niekiedy chwila nieuwagi lub zmęczenie może doprowadzić do upadku. Wbrew pozorom uszkodzenia kończyn dolnych w takich sytuacjach zdarzają się niezmiernie rzadko. To dlatego, że w momencie upadku nogi znajdują się w miarę blisko ziemi. Dużo gorzej mają się ręce, na które dzieci naturalnie upadają. Jednak jest dobra wiadomość: statystycznie najczęściej wcale nie dochodzi do złamań, tylko do stłuczeń, otarć i skaleczeń.

Jak uszkadzają się dzieci?

Jeśli już dochodzi do złamań, to najczęściej okolicy rąk – ramion, barku, czy końca dalszego kości promieniowej. Częściej są to jednak złamania typu „zielonej gałązki”, czyli złamania zamknięte, podkostnowe – bez przerwania ciągłości okostnej. Kość przypomina wtedy ułamaną, młodą gałązkę drzewa, stąd nazwa tego urazu. Złamania typu zielona gałązka nie są skomplikowane, nie wymagają nastawiania ani operacji, a kość zazwyczaj szybko się zrasta. Gdy



jednak upadek spowoduje złamanie z przemieszczeniem to konieczna jest repozycja (potocznie nazywana nastawieniem kończyny) lub leczenie operacyjne.

Dzisiejsi rodzice dzieci i nastolatków, a więc trzydziesto-, czterdziestolatkowie z pewnością pamiętają z dzieciństwa widok siebie lub kogoś znajomego ze złamanym obojczykiem i niemalże całą klatką piersiową i ręką w gipsie. Warto podkreślić, że dziś w przypadku złamania obojczyka zdecydowanie najczęściej stosuje się temblak lub ortezę ósemkową. Nie zakłada się już ciężkiego gipsu. To jest niepotrzebne męczenie dziecka.

Kask od maluszka

Jednak nie tylko kończyny narażone są na urazy. Warto pamiętać, by w szczególności chronić głowę. Kluczowy w jeździe na urządzeniach kołowych jest **kask**. I tu warto przypomnieć, aby zakładać go już maluchom jeżdżącym na biegówkach. Choć nie odnotowuje się poważnych urazów u tak małych dzieci, to powszechnie wiadomo, iż urazy głowy bywają znacznie poważniejsze niż urazy kończyn. Dlatego warto oswajać dziecko z kaskiem od najmłodszych lat, wyrabiając w ten sposób nawyk: jeśli na rower, to tylko w kasku. Im dziecko będzie starsze, tym będzie stawiało większy opór przed zabezpieczeniem głowy, warto więc samemu świecić przykładem i również jeździć w kasku.



Skatepark

Zupełnie inne zagrożenia czyhają na dzieci korzystające ze skateparków. Oczywiście to dobrze, że w dobie epidemii otyłości wśród dzieci, są też mali skaterzy, którzy spędzają długie godziny na aktywności fizycznej. Jednak trzeba pamiętać, że zarówno konstrukcja skateparków, jak i stopień zaawansowania trików, aż wreszcie – prędkość i ryzyko zderzenia z innym dzieckiem czy nastolatkiem, sprawiają, że kontuzje bywają poważniejsze.



W takich sytuacjach rzeczywiście może dochodzić do urazów nóg, a także dość niebezpiecznych zderzeń z innymi użytkownikami lub skaleczeń o sprzęty, np. o ostre krawędzie hulajnóg wyczynowych. Jednak nadal większość stanowią urazy rąk, dlatego podczas wizyty w skateparku absolutnie niezbędne są **ochraniacze na łokcie, nadgarstki, a także kolana**.



Z gipsem na basen

Praktycznie każdy, „staroświecki”, ciężki gips, dziś można zastąpić lekkim, a wśród lekkich gipsów są też opcje wodoodporne. To ułatwia codzienne czynności higieniczne, a ponadto daje możliwość korzystania z basenów i aquaparków. Warto zatem poszukać placówek medycznych, które takie gipsy oferują, by nie odbierać najmłodszym wszystkich form aktywnego spędzania czasu.

Pomoc w razie upadku

Co zrobić, gdy jednak dziecko dozna kontuzji? Wiele zależy od konkretnej sytuacji, ale jest kilka podstawowych zasad udzielania pomocy.

- **Nie podnosić od razu dziecka z ziemi**
- **Nie ruszać bolącej części, ale dokładnie dopytać o miejsce urazu**
- **Bolesne miejsce usztywnić – np. patykiem i apaszką**
- **Następnie udać się na najbliższy SOR**
- **Jeżeli ból jest ogromny, a widzimy dużą deformację kostną lub otwartą ranę – należy wezwać pogotowie**

Bardzo ważne jest, by samemu zapanować nad nerwami. Nie powinniśmy jechać z dzieckiem na SOR, jeśli nasz stan emocjonalny spowodowałby zagrożenie dla ruchu drogowego. Należy najpierw uspokoić samego siebie, żeby nie doszło do kolejnego wypadku.



Co czeka w szpitalu?

W szpitalu przeprowadzona zostanie diagnostyka – najczęściej RTG lub badanie dedykowane tkankom miękkim: USG i ewentualnie rezonans magnetyczny. Po wynikach lekarze oceniają, czy konieczna jest operacja. Natychmiastowo wykonuje się zabiegi, jeśli np. złamana kość uciska tętnicę lub nerw. W przypadku innych sytuacji, z zabiegiem można poczekać kilka dni, ale też niezbyt długo, gdyż urazy ortopedyczne u dzieci goją się bardzo szybko. Niektóre złamania zrastają się już po 2-3 tygodniach. Również ewentualna rehabilitacja przebiega w dużo szybszym tempie, niż u dorosłych.



Szukamy czasu na wspólne zabawy

Bycie rodzicem w dzisiejszym świecie to prawdziwa sztuka balansowania między pracą, domowymi obowiązkami a czasem dla dziecka. W codziennym pośpiechu łatwo zgubić priorytety, a zabawa z pociechą bywa odsuwana na dalszy plan. Tymczasem wspólnie spędzone chwile to nie tylko świetna rozrywka, ale przede wszystkim budowanie relacji, które dziecko zapamięta na całe życie. Jak znaleźć czas na zabawę w świecie pełnym obowiązków?



Dlaczego zabawa jest tak ważna?

Zabawa to dla dziecka nie tylko forma relaksu – to sposób poznawania świata, rozwijania wyobraźni i budowania więzi z rodzicami. Przez wspólne gry i aktywności rodzice uczą dzieci rozwiązywania problemów, radzenia sobie z emocjami czy współpracy. Dzięki zabawie dziecko może poznawać świat, rozwijać zdolności, pracować nad koncentracją, kreatywnym myśleniem, rozwojem motorycznym. Nie można także zapominać, że zabawa jest dla dziecka rozrywką, dzięki której może się odprężyć i zrelaksować. Tak jak dorośli po ciężkim dniu pragną wziąć ciepłą kąpiel lub zatopić w ciekawej lekturze, tak mały człowiek oddaje się ciekawej zabawie, aby odgonić negatywne emocje czy myśli. Zabawa to także najlepszy sposób na naukę. Bawiąc się dzieci nie czują przymusu przyswajania konkretnej wiedzy czy umiejętności, robią to mimowolnie poprzez ciekawą zabawę. Co więcej, dla dziecka czas spędzony z rodzicem to komunikat: „Jesteś dla mnie ważny”. To także „podarowanie” swojemu dziecku pozytywnej uwagi, której nasze pociechy potrzebują i o którą często same się upominają. Może być też dla rodzica świetnym źródłem wiedzy o dziecku, o jego aktualnych potrzebach, lękach, czy sprawach, które w danym momencie życia są dla dziecka bardzo ważne.

Jednak rzeczywistość bywa wymagająca – praca, zakupy, gotowanie czy sprząatanie zajmują każdą wolną chwilę. Dlatego warto przyjrzeć się swoim codziennym nawykom i wprowadzić kilka zmian, które pomogą znaleźć więcej czasu na to, co naprawdę się liczy. Można zaryzykować



stwierdzenie, że w dzisiejszym świecie rodzice niejako abdykowali z funkcji rodzicielskiej, a wychowanie swoich dzieci oddali podwykonawcom – opiekunkom, trenerom oraz niańkom elektronicznym i – o zgrozo! – telefonom komórkowym, które, absorbując i uzależniając mózg dziecka, zapewniają rodzicom tak zwany święty spokój. A przecież komputer nie nauczy dziecka empatii, odróżniania dobra od zła czy języka. Do tego niezbędna jest bliska emocjonalna relacja z drugim człowiekiem.

Czas z dzieckiem – najlepszy prezent

Niezwykle trafnym jest porównanie rodzicielstwa do pakowania walizki: to, co teraz włożymy, wyjmemy z niej w przyszłości. Budowanie relacji to proces bardzo indywidualny, a jednocześnie wymaga systematycznych działań i rodzinnego czasu spędzonego wspólnie.

Dzieci są istotami społecznymi. Badania nad rozwojem i funkcjonowaniem mózgu pokazują, że dzieciom do pełnego i zdrowego rozwoju potrzebna jest serdeczna i bezpieczna więź z najbliższymi osobami, którą można nawiązać jedynie spędzając z nimi czas w pełnej miłości i empatii atmosferze.

Wszystkie dzieci na całym świecie potrzebują uniwersalnych jakości w relacji z bliskimi. Potrzebują bezwarunkowej akceptacji, bezpieczeństwa, relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, a także słów, które pomagają mu poznawać i rozwijać wewnętrzny potencjał. Potrzebują wspólnie spędzanego czasu. Żadna zabawka nie zastąpi tych jakości. Nie mamy na myśli konieczności przeznaczania wielu godzin na wspólne zabawy. Zobowiązania zawodowe lub inne obowiązki często zostawiają rodzicom naprawdę niewiele czasu na życie rodzinne. A w życiu rodzinnym nie chodzi o liczbę wspólnie spędzonych godzin, lecz o to, co w tym czasie robimy, co jeszcze moglibyśmy zrobić w przyszłości, a także o to, czy na pewno jest to nas wspólny czas.



Gdyby zapytać rodziców, co jest w ich życiu najważniejsze, prawdopodobnie wszyscy zgodnie odpowiedzieliby, że dzieci. Jednak na pytanie, ile czasu spędzają ze swoim dzieckiem, raczej nie potrafiliby już odpowiedzieć.

Warto opowiedzieć sobie na poniższe pytania:

- *Jaką relację chcę zbudować ze swoim dzieckiem?*
- *Jak teraz spędzam z nim czas?*
- *Jak jako dorosły lubię spędzać czas z dziećmi?*
- *Co lubi robić moje dziecko? Jak lubi spędzać wolny czas?*
- *Na ile jestem zadowolony jako rodzic ze spędzania czasu razem całą rodziną?*
- *Jak na co dzień dbam o to, by relacja z moim dzieckiem była taka, o jakiej marzę?*
- *Na ile w naszej rodzinie każdy może ustalić, co robimy we wspólnym czasie?*
- *Gdyby dziecko mogło zaplanować dzień, jak by to zrobiło, zakładając, że celem jest rodzinne spędzenie czasu razem?*
- *Czy są jakieś miejsca lub czynności, które zawsze chciałem pokazać dzieciom, a do tej pory nie było ku temu okazji czy czasu?*

JAK ZNALEŹĆ CZAS NA WSPÓLNĄ ZABAWĘ?

Ustal priorytety

Nie da się zrobić wszystkiego – i to jest w porządku. Zastanów się, co jest naprawdę ważne, a co może poczekać. Czy naprawdę musisz codziennie odkurzać, czy może lepiej poświęcić te 20 minut na układanie puzzli z dzieckiem? Sporządź listę zadań i zaznacz, które są pilne, a które mogą być odłożone.

Planuj wspólne chwile

Czas na zabawę warto zapisać w swoim harmonogramie, jak każde inne zadanie. Możesz wyznaczyć konkretną porę dnia, np. po kolacji czy przed kąpielą, na zabawy, które sprawiają radość zarówno Tobie, jak i dziecku.

Włącz dziecko w codzienne obowiązki

Nie zawsze musisz oddzielać zabawę od codziennych zadań. Gotowanie może stać się okazją do wspólnego eksperymentowania w kuchni, a sprzątanie – zabawą w „detektywa porządkowego”, który szuka zgubionych skarpetek. Dzięki temu połączysz to, co konieczne, z budowaniem relacji. Nie musisz robić wszystkiego samodzielnie. Włącz w codzienne obowiązki innych członków rodziny – partnera, starsze dzieci, a nawet dziadków. Dzięki temu zyskasz chwilę na bycie po prostu rodzicem.

Zadbaj o czas bez ekranów

Telewizor, smartfon czy komputer potrafią pochłonąć mnóstwo czasu. Postaraj się ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych zarówno u siebie, jak i u dziecka. Zamiast wpatrywać się w ekrany, wykorzystaj ten czas na gry planszowe, zabawy na świeżym powietrzu czy wspólne czytanie książek.

Wybierz zabawy, które nie wymagają wiele czasu

Nie zawsze musisz planować skomplikowane gry czy wycieczki. Czasem wystarczy kilka minut na wspólne rysowanie, budowanie z klocków czy zabawę w „zgadnij, co to”. Takie krótkie chwile mogą być równie wartościowe co całe popołudnia spędzone na dużych projektach.



Pomysły na wspólną zabawę w zabieganym dniu:

Pomysłów na wspólną zabawę jest naprawdę wiele. Każde dziecko jest inne i może preferować inny rodzaj wspólnego spędzania czasu: jedno będzie chciało budować lub konstruować, inne wybierze zabawę w gotowanie, a jeszcze inne będzie chciało spędzać czas na wspólnym bieganiu i skakaniu. Mamy nadzieję, że spośród podanych poniżej propozycji każdy znajdzie coś odpowiedniego dla swojej pociechy.

Budowanie z klocków. Chyba każde dziecko uwielbia zabawę klockami. Zbudujcie razem dom, zamek, robota, przedszkole, czy cokolwiek innego. Po takiej zabawie nawet nie będzie trzeba sprzątać – gotowa budowla może pozostać do następnej zabawy, a dziecko ma satysfakcję, że wasze wspólne dzieło będzie ozdobą jego pokoju.



Zabawa w teatrzyk. Wykorzystajcie pluszaki, lalki, ludziki z zestawów Lego, pacynki na palce lub po prostu swoje ręce, by stworzyć małe przedstawienie.

Czytanie. Wybierzcie ulubione książeczki i spędźcie czas przy wspólnej lekturze lub opowiadaniu obrazków. Jeżeli dziecko doskonale zna już daną książkę – to ono może „poczytać” ją tobie.

Kalambury. Najlepiej sprawdzi się tutaj naśladowanie zwierzątek lub postaci z bajek. Mogą być to też czynności domowe, zawody lub sporty. Po tej zabawie nie trzeba nawet sprzątać.

Wyszukiwanie wyrazów na daną literę. Ustalcie literę i wyszukujcie na nią wyrazów z podziałem na kategorię: imiona, zwierzęta, rośliny, rzeczy, kolory, postacie z bajek, zawody.

Podłoga to lawa. To w ostatnim czasie jedna z najpopularniejszych i najbardziej lubianych przez dzieci zabaw. Polega na przemieszczaniu się po domu w taki sposób, aby nie dotknąć podłogi (np. podkładając sobie pod stopy poduszki).

Rysowanie. Możecie rysować kredkami lub flamastrami na temat dowolny albo go sobie ustalić,



np. sporty, ulubiona postać z bajki, dzieci świata, las, owady, tort, przedmioty na literę „k”, coś małego, coś zielonego. Można rysować wspólny obrazek dorysowując na zmianę po jednym elemencie. Inną propozycją jest zamienianie np. narysowanych kółek w dowolne przedmioty (np. w piłkę, zegarek, biedronkę, czy kwiatka).



Taniec przy muzyce. Włącz ulubione piosenki i razem tańczcie w salonie – to świetny sposób na rozładowanie energii po długim dniu. Ciekawą formą tej zabawy będzie „Taniec zamrażanie” – na pauzę w muzyce nie wolno się poruszyć. Możecie zrobić również wspólny aerobik.



Cieplo-zimno. Popularna zabawa w poszukiwanie ukrytego przedmiotu. Kiedy osoba szukająca zbliża się do miejsca jego ukrycia mówimy „ciepło, gorąco”, kiedy jest daleko – „zimno, mróz”.



Układanie puzzli. Możecie wspólnie układać jedną układankę lub ścigać się, kto szybciej ułoży swoją – tu oczywiście rodzic musi mieć puzzle z większą ilością elementów niż dziecko. Po ułożeniu można pobawić się w wyszukiwanie szczegółów (znajdź kwiatka, pszczołę itp.) Zabawa ta nie wymaga sprzątanía – ułożone puzzle mogą pozostać na podłodze i będą bałaganem.

Tor przeszkód. To zabawa ruchowa i wymagająca trochę zachodu, przy jej przygotowaniu, więc może lepiej odpuścić ją kiedy jesteśmy naprawdę zmęczeni. Tor przeszkód można zbudować z krzeseł, poduszek, materacy, obręczy itp. Można go pokonywać na czas.

Zagadki dotykowe. Do nieprzezroczystego worka wkładamy dowolne przedmioty (zabawki, narzędzia, przybory kuchenne, warzywa, owoce). Wkładamy do środka ręce, wybieramy jeden przedmiot i mając zamknięte oczy odgadujemy co to jest.

Zabawa w zagadki. Zadajemy sobie nawzajem zagadki. Pamiętajmy, że najpierw podajemy informacje ogólne, potem coraz bardziej szczegółowe (np. to jest zwierzę, mieszka w Afryce, na sawannie, ma cztery nogi, kopyta, jest podobne do konia, ma czarno-białe paski; można to kupić w sklepie lub na bazarku, można to jeść, ale nie na surowo, trzeba to obrać ze skórki, skórka ma kolor brązowy, to warzywo, rośnie pod ziemią, robimy z niego frytki, placki, dodajemy do zupy).

Spacer z wyzwaniem. Podczas spaceru wymyślcie zadania, np.: „Znajdź trzy liście w różnych kolorach” lub „Zrób zdjęcie czegoś okrągłego”.



Tak/nie. Zabawa w stylu zagadek, Jedna osoba wymyśla dowolny przedmiot, zwierzę, roślinę, owoc, warzywo, czy postać z bajki. Nie może jej zdradzić. Pozostali uczestnicy zabawy starają się odgadnąć o co chodzi, zadając pytania zamknięte (rozpoczynające się od „czy?”), zadający zagadkę może odpowiadać jedynie „tak” lub „nie” (dopuszcza się odpowiedzi „nie wiem” i „to zależy”).





Planszówki. To jeden z lepszych sposobów na wspólne spędzanie czasu. Na rynku jest cała masa świetnych gier dostosowanych do wieku i zainteresowań. O ich walorach pojawił się artykuł na stronach naszego biuletynu, w nim też znalazły się „polecjaki” ciekawych gier. Jeżeli wasza pociecha ma trudności z przegrywaniem doskonale sprawdzą się gry kooperacyjne, polegające na wspólnym osiągnięciu celu, bez rywalizacji.



Ciastolina. To zabawa, która jest przyjemna, spokojna, a dodatkowo usprawnia małą motorykę dziecka. Można bawić samą masą lub wykorzystać gotowe zestawy: foremki, wałki itp. Zachęcamy również do zabawy innymi masami (slime, piasek kinetyczny) oraz samodzielnego tworzenia różnych mas plastycznych: masa solna, piankolina.

Gotowanie. W ten sposób również możemy spędzać czas z dzieckiem, łącząc ze sobą przysłowiowe przyjemne z pożytecznym.

Zabawa w chowanego. Dzieci od lat uwielbiają tę zabawę. Sprawdzi się ona zarówno w mieszkaniu, jak i na powietrzu.

Ciuciubabka. Stara, ale wesoła zabawa, która daje dzieciom dużo śmiechu i radości. Wesołą odmianą tej zabawy jest pastuszek ganiający owieczki. Pastuszek ma zasłonięte oczy, uciekające przed nim owieczki wydają dźwięk „meee”, co trochę naprowadza go na trop poszukiwanych zwierzątek.

Znajdź czas także dla siebie

Choć zabawa z dzieckiem jest ważna, równie istotne jest, aby rodzic miał chwilę dla siebie. Zadbane, wypoczęty rodzic to szczęśliwszy rodzic i jednocześnie szczęśliwe dziecko. Nie bój się prosić o pomoc, delegować obowiązki czy po prostu powiedzieć, że potrzebujesz kilkunastu minut przerwy.



Pamiętaj, że wspólny czas z dzieckiem nie zawsze musi być długi – ważniejsze jest, by był uważny. Pamiętaj, że czas na zabawę z dzieckiem, to czas bez telefonu, laptopa, czy grającego w tle telewizora. Nawet kilka minut pełnego zaangażowania i szczerzej uwagi ma większą wartość niż godziny spędzone razem „przy okazji”. To właśnie te chwile będą budować wyjątkowe wspomnienia, które Twoje dziecko zabierze w dorosłość.



Małe rączki – wielka sprawa

Motoryka mała, grafomotoryka, ćwiczenie sprawności płaców – czasem słyszymy te pojęcia, ale nie wiemy, do czego je przypisać. A czasem nawet rozumiemy, co kryje się pod ich nazwami, ale nie do końca rozumiemy, dlaczego tak naprawdę są one istotne w rozwoju dziecka oraz co wpływa na ich prawidłowy rozwój.



Motoryka mała i duża

Mówiąc „motoryka” myślimy o ogólnej sprawności fizycznej człowieka i jego zdolności do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. Rozwój fizyczny i motoryka są ze sobą związane, jedno bez drugiego nie istnieje. Wszędzie tam, gdzie mówimy o prawidłowym rozwoju fizycznym dziecka, mówimy także o motoryce dużej i małej. Motoryka mała odnosi się do sprawności dłoni i palców, a motoryka duża do sprawności fizycznej całego ciała. Mówiąc o motoryce dużej mamy na myśli taką aktywność jak chodzenie, bieganie, skakanie, jazda na rowerze czy pływanie. My skupimy się na motoryce małej.

Czym jest mała motoryka?

Motoryka mała to określenie definiujące ruchy palców i dłoni, czyli ruchy precyzyjne, szczegółowe, które wymagają skupienia, koncentracji i precyzji. To dzięki prawidłowo rozwijającej się motoryce małej dziecko uczy się chwycić, ścisnąć, ugniatać, a potem precyzyjnie manipulować przedmiotami, trzymać sztucce, myć zęby. Mówiąc o motoryce małej mamy na myśli taką aktywność jak chwytanie przedmiotów,



pisanie, rysowanie, malowanie, rzeźbienie, lepienie z plasteliny, zawiązywanie butów, zapinanie guzików. Jej rozwój jest uzależniony od stopnia ukształtowania ogólnej aktywności ruchowej dziecka czyli motoryki dużej. Jeśli dziecko jest sprawne fizycznie, jego motoryka duża jest odpowiednio stymulowana i ćwiczona, rozwija się ona prawidłowo, to naturalnym, kolejnym krokiem jest manipulacja małymi przedmiotami, rysowanie, próby pisania.

Ręka jest tym delikatnym organem o skomplikowanej budowie, który pozwala inteligencji nie tylko objawiać się, lecz także wchodzić w specjalne relacje ze środowiskiem.

Maria Montessori

Jak wspierać rozwój motoryki małej?

To pytanie zadaje sobie pewnie wielu rodziców. Czasem kupujemy różne zabawki, które w nazwie mają słowo „edukacyjne”, ale nie zastanawiamy się nad tym, czego ta edukacja dotyczy i czy na pewno jest dostosowana do wieku dziecka. Motoryka mała to przede wszystkim sprawność ruchowa dłoni, ale tak już jest, że umiejętności często są naczyniami połączonymi i rozwijając motorykę małą, często rozwijamy również koordynację oko–ręka, poczucie sprawczości, precyzję ruchów i koncentrację, a także rozumienie relacji przyczynowo-skutkowych. Motoryka rozwija się u dziecka latami. Jest to proces skomplikowany i ma wiele etapów. Każde dziecko może zdobywać kolejne umiejętności ruchowe w swoim tempie, jednak istnieją pewne ramy czasowe, które pozwalają stwierdzić, czy motoryka dziecka rozwija się w prawidłowym tempie. To ważne, bo coraz większa sprawność umożliwia dziecku poznawanie świata i doświadczanie wielu różnych bodźców, od których zależy także rozwój intelektualny i emocjonalny dziecka. W całym tym skomplikowanym procesie, jakim jest rozwój, dużą rolę odgrywa integracja sensoryczna. Jeśli kształtuje się prawidłowo, stymuluje rozwój zarówno motoryczny, jak i intelektualny małego człowieka.

Warto więc dbać o rozwój motoryki małej już od pierwszych tygodni życia dziecka. Możemy pomóc mu ćwiczyć i doskonalić motorykę małą, proponując mu do zabawy przedmioty, które będą mu to umożliwiać. Oczywiście, warto dostosować te przedmioty do wieku dziecka. Drugą ważną kwestią jest fakt, że precyzyjny ruch zawsze wywodzi się z dużego ruchu – motorykę małą ćwiczymy więc zgodnie z zasadą „od ogółu do szczegółu”.

Motoryka duża to tak naprawdę sprawność całego ciała. To tak zwane obszernie ruchy, w które zaangażowane jest całe ciało lub jakaś jego spora część, na przykład ręka czy noga. Motoryka mała to z kolei sprawność dłoni i palców, to także ruchy o mniejszym zakresie. Ćwiczenia motoryki małej to na przykład rysowanie, ugniatanie plasteliny, pisanie, malowanie, wkręcanie czegoś – wszystkie ruchy, w które zaangażowane są nasze dłonie. Tak naprawdę rola ćwiczeń



motoryki małej wciąż bywa niedoceniana, a przecież ćwicząc ją, ćwiczymy również koncentrację, skupienie, precyzję ruchów, ułożenie palców, nadgarstek, ruchy, które w przyszłości będą nam pomocne przy pisaniu.

Rzeczywiście, rozwój umiejętności motorycznych dziecka trwa aż 4–5 lat, a zaczyna się już w czasie życia płodowego. Dopiero gdy maluch potrafi sprawnie biegać, skakać i chodzić, zaczyna się intensywny proces rozwoju motoryki małej, która polega na precyzyjnym używaniu mniejszych grup mięśniowych, np. dłoni. Jeśli wszystko przebiegnie prawidłowo, ok. 6. roku życia dziecko opanuje wszystkie sprawności motoryczne (i intelektualne), które pozwalają mu uczestniczyć w zajęciach szkolnych.



Ćwiczenia stymulujące motorykę małą

Celem ćwiczeń rozwijających małą motorykę jest poprawa kontroli nad napięciem mięśni w obrębie rąk i dłoni. Ćwiczenia te polegają na używaniu odpowiedniej siły, rozluźnianiu mięśni i napinaniu ich, kontrolowaniu mięśni od barku aż po końce palców oraz na nauce wykonywania płynnych i precyzyjnych ruchów zarówno całą ręką, jak i tylko palcami dłoni. Aby stymulować małą motorykę można korzystać z przeróżnych zestawów dostępnych na rynku oraz wykorzystywać przedmioty codziennego użytku. Które każdy z nas posiada w swoim domu. Oto nasze propozycje:

- rysowanie i malowanie
- kolorowanki
- kalkowanie obrazków
- stemplowanie (np. ziemniakiem)
- wyklejanie
- wydzieranki
- wycinanie nożyczkami
- lepienie z ciastoliny, plasteliny, gliny, modeliny
- zabawy masami sensorycznymi: piaskiem kinetycznym, masą solną, piankoliną
- nawlekanie koralików
- zgniatanie kulek z bibuły, gazet
- segregowanie zmieszanych guzików (np. kolorem, wielkością, ilością dziurek)
- segregowanie klocków, koralików
- oddzielanie zmieszanych nasion soczewicy, fasoli, pestek, orzechów, rodzynek
- zabawy klockami
- układanie puzzli
- zabawy z pesetą
- zabawy z klamerkami do bielizny
- zabawy gniotkami
- zabawy paluszkowe
- zabawy piaskiem w piaskownicy (przesypywanie, robienie babek)
- rysowanie palcem na tackach z kaszą, piaskiem, ryżem
- przesypywanie kaszy, ryżu, makaronu
- przelewanie płynów z naczynia do naczynia





Lista zadań do wykonania w marcu

- ✓ przygotować i umyć rowery, rolki, hulajnogi
- ✓ wybrać się na przejażdżkę rowerem
- ✓ pójść na spacer w poszukiwaniu symptomów wiosny
- ✓ zrobić bukiet z „bazich kotków”
- ✓ zrobić wiosenne porządki w pokoju
- ✓ poskakać w kałuży
- ✓ pobawić się błotem
- ✓ wybrać się na plac zabaw
- ✓ wybrać się na gofry – 25 marca to Dzień Gofrów
- ✓ wypić herbatkę na świeżym powietrzu
- ✓ zrobić galaretki owocowe
- ✓ stworzyć własną bajkę o wiosnie
- ✓ namalować panią wiosnę
- ✓ pojechać autobusem trzy przystanki i wrócić pieszo





Lista zadań do wykonania w kwietniu

- ✓ założyć zielony ogródek na parapecie
- ✓ wybrać się na wycieczkę rowerową za miasto
- ✓ poobserwować niebo, nadać chmurom imiona
- ✓ sfotografować oznaki wiosny w przyrodzie
- ✓ ubrać się na zielono
- ✓ przeczytać książki o tematyce wiosennej lub przyrodniczej
- ✓ zrobić latawiec i puścić go na wietrze
- ✓ powiedzieć nieznanemu osobie coś miłego
- ✓ zagrać w podchody
- ✓ pomalować twarze w wiosenne wzorki
- ✓ pójść na nocny spacer z latarkami
- ✓ zagrać w gumę
- ✓ pomalować jajka wielkanocne
- ✓ przystroić mieszkanie wielkanocnymi ozdobami
- ✓ zrobić kartki wielkanocne dla bliskich





Lista zadań do wykonania w maju

- ✓ zorganizować piknik (w lesie, na łące, w parku, za miastem)
- ✓ namalować obrazek kredą na chodniku
- ✓ zjeść lody
- ✓ odbyć podróż pociągiem
- ✓ zrobić zdjęcia rodzinne na łonie natury
- ✓ pójść na spacer z atlasem drzew
- ✓ oglądać rośliny pod lupą
- ✓ poobserwować owady
- ✓ zrobić koktajl truskawkowy
- ✓ pomalować farbami kamienie zebrane na spacerze
- ✓ zaprosić gości na wspólne grillowanie
- ✓ zrobić zamek z piasku
- ✓ pobiegać bosy po trawie
- ✓ wstać rano i zobaczyć wschód słońca
- ✓ pobawić się bańkami na podwórku
- ✓ zrobić sałatkę owocową

*Z optymistycznym pozdrowieniem,
Anna Sotowianiuk i Justyna Bańkowska 😊*





Źródła:

1. Berendt J., Sendor M., *Wspólny czas – dla dziecka równie ważny jak poczucie bezpieczeństwa*, <https://dziecisawazne.pl/>, [dostęp: 29.01.2025]
2. Olszewska E., *Czas – Najważniejsze, co możesz dać swojemu dziecku*, <https://dziecisawazne.pl/>, [dostęp: 29.01.2025]
3. Pospiech N., *Motoryka mała, motoryka duża- czym są i jak je ćwiczyć?*, <https://zmysleksi.pl/>, [dostęp: 29.01.2025]
4. Redakcja serwisu, *Dlaczego zabawa z rodzicem jest szczególnie istotna podczas rozwoju dziecka?*, <https://popaopa.pl/>, [dostęp: 29.01.2025]
5. Redakcja serwisu, *„Mamo, tato pobawisz się ze mną?” Dlaczego zabawa jest potrzebna dziecku?*, <https://www.pomocnia-poznan.pl/>, [dostęp: 29.01.2025]
6. Redakcja serwisu, *Zarządzanie czasem rodzica – jak znaleźć chwilę na zabawę z dzieckiem?*, <https://mojprzedszkolak.pl/>, [dostęp: 29.01.2025]
7. Redakcja serwisu, *Urazy na rowerze, hulajnodze i deskorolce – jak pomóc dziecku po upadku? Dlaczego częściej uszkodzane są ręce a nie nogi?*, <https://mojprzedszkolak.pl/>, [dostęp: 29.01.2025]
8. Redakcja serwisu, *Małe rączki – wielki rozwój*, <https://mojprzedszkolak.pl/>, [dostęp: 30.01.2025]
9. Redakcja serwisu, *Co to jest motoryka mała?*, <https://pedagogonline.pl/>, [dostęp: 30.01.2025]
10. Redakcja serwisu, *Ćwiczenia usprawniające motorykę małą*, <https://pedagogonline.pl/>, [dostęp: 30.01.2025]
11. Redakcja serwisu, *11 domowych zabaw rozwijających motorykę małą*, <https://poradniaalter.pl/>, [dostęp: 30.01.2025]

