

Vingrinājumi sīkās motorikas attīstīšanai

Prasme veikli darboties ar pirkstiņiem, kas nozīmē – likt konstruktoru, līmēt, griezt, šūt, aplicēt un daudz ko citu, labvēlīgi ietekmē bērna attīstību kopumā. No sīkās motorikas attīstības daudzējādā ziņā ir atkarīga arī valodas, domāšanas un intelekta attīstība. Prasme pārvaldīt savus pirkstiņus tieši ietekmē galvas smadzeņu runas centrus. Kad mazulis cenšas aizpogāt nepaklausīgās pogas, viņš ne tikai mācās apgērbties, bet pie reizes arī aktivizē tās smadzeņu daļas, kas atbild par runu.

Piemēram, virtuve ir lieliska vieta, kur mazais var iemācīties daudz ko jaunu, kā arī veicināt sīkās motorikas attīstību.

1. Dod bērnam tīrīt augļus (īpaši mandarīnus un banānus), sīpollokus, zemesriekstus, palūdz uzlasīt uz grīdas nokritušus gružus, ko iemest atkritumu tvertnē.
2. Ievies dārziņu uz palodzes – ļauj bērnam iesēt sēkliņas, ar plaukstiņām pieplacinot zemi.
3. Lai mazais no galda uzlasa drupačās – sīkākās saslauka ar plaukstu, bet lielākos gabalus – paņem ar pirkstiem.
4. Ļauj bērnam šķirstīt pavārgrāmatu.
5. Dod bērnam mazākos gabaliņos saplēst nevajadzīgās reklāmas avīzes, paskaidrojot, ka tas nepieciešams, lai mazāk vietas aizņemtu atkritumu tvertnē.
6. Kopā mīciet mīklu (sākumā lieciet sausās sastāvdaļas, bet tad pievieno rozīnes un citus mazus gardumus). Ļauj mazajam no pagatavotās mīklas pašam veidot cepumus, pīrādziņus vai ko citu.
7. Sniedz iespēju siet dažādas aukliņas, bantītes, piemēram, ap maisiņiem, kur glabājas vasarā savāktās un izkaltētās augu tējas.
8. Ļauj bērnam pie ledusskapja darboties ar magnētiņu pārvietošanu – jo tie pēc izmēra mazāki, jo labāk.
9. "Nejauši" uz galda izber sērkokciņus, pupas, riekstus, zobu bakstāmos kociņus – lai mazais salasa un saliek tur, kur tie atradās pirms izbiršanas.
10. Foliņā ietiniet riekstus, ābolus, cietus cepumus.
11. Uz šķīvja ļauj izbērt un ar pirkstiem pamaisīt kukurūzas pārslas.
12. Ļauj bērnam no virtuves dēlīša katlā sabērt sagrieztos dārzeņus, grauzdiņus.

13. Ļauj bērnam nomazgāt pupas, rozīnes.

14. Ar papīra dvieļiem ļauj bērnam noslaucīt slapjos šķīvjus.

Kādas nodarbes un vingrinājumi attīsta roku sīko motoriku:

- Pirkstiņrotaļas, teātris, pirkstu un kauliņu masāža.
- Fiziski aktīvi vingrinājumi, piemēram, rāpšanās pa kāpnēm, karāšanās uz vingrošanas stieņa utt.
- Radošas nodarbes: līmēšana, zīmēšana, aplicēšana, papīra griešana, origami, pirkstiņzīmēšana.
- Spēles ar smiltīm, miltiem, mālu, jebkuriem sīkiem priekšmetiem un dabas materiāliem (atbilstoši vecumam un pieaugušo klātbūtnē, lai nepieļautu aizrīšanās risku).
- Konstruēšana, darbošanās ar puzli, labirintiem, mozaīku likšanu.
- Sadzīvisku prasmju trenēšana: prasme apģērbties un noģērbties, aizpogāt un atpogāt pogas, aizvilkt un atvērt rāvējslēdži, ieliet glāzē ūdeni, ar lupatiņu notīrīt galdu, apliet puķes, palīdzēt pagatavot vienkāršus ēdienus utt.
- Rotaļām un nodarbēm roku pirkstu un kauliņu veiklības attīstībai jānorit atbilstoši bērna vecumam. Ir vēl pieļaujams nedaudz vēlākos gados atgriezties pie vienkāršiem vingrinājumiem, taču nevar mazuli piespiest darīt to, kas viņa vecumam vēl nav pa spēkam. Kā norāda pedagoģe, vēlams saglabāt un sistematizēt šādas nodarbes, lai bērna prasmes pastāvīgi pilnveidotos.

Vingrinājumi delnas un pirkstu sīkās muskulatūras attīstīšanai

Biežāk bērniem ar īpašām vajadzībām, bet nereti arī fiziski attīstītiem bērniem, novēro nepietiekami attīstītu delnas un pirkstu muskulatūru. Ja tā nav pietiekami attīstīta, bērnam var būt apgrūtināta rakstīšanas prasme, kā arī lineatūras ievērošana.

Vispirms bērnam iemāca vingrināt pirkstus – tos dažādi kustina, izstiepj, izliec, sažņaudz dūrē, dūri saspiež un atbrīvo. Izstieptus pirkstus var saspiegt kopā, tad izplest uz visām pusēm. Var skaitīt pirkstus, katru no tiem pakustinot ar otras rokas pirkstiem.

Sākumā bērniem atļauj brīvi izpildīt vingrinājumus ar pirkstiem - pēc pašu izvēlēta tempa, vēlāk – noteiktā tempā, skaļi skaitot ritmu vai piesitot pie galda, vai arī pēc metronoma tempa.

11 pirkstu vingrinājumu piemēri

1. Visi pirksti sasveicinās ar īkšķi. Sākumā darbojas ar vienu roku. Roku saliec elkonī un tur sev priekšā ar delnu uz leju. Katru pirkstu, sākot ar otro pirkstu, paliek pie īkšķa, viegli paspiež un atlaiž; var skaitīt līdzī. Ja vingrinājumu sāk ar piekto pirkstu, tad skaita atpakaļejošā secībā. Bieži ar otru roku jāpalīdz pirkstiem satīties. Kad ar vienu roku vingrinājumi izpildīti apmierinoši, tad to dara ar abām rokām vienlaicīgi. Tempu var mainīt, vingrinājumus var veikt mūzikas pavadījumā.
2. Pirkstus vingrina, saliekot divus pirkstus kopā (pirmo pirkstu pārmaiņus saliek kopā ar pārējiem) un satverot dažādus sīkus priekšmetus. Piemēram, skaitāmos kociņus var kraut mazā rotaļu mašīnā kā baļķītšus, pirksti tad ir "ceļamkrāns".
3. Var no sērkokociņiem celt mājiņu, pogāt pogas, spēlēt bērnu klavieres, salikt mozaīku un veikt citas darbības.
4. Var izmantot plastmasas rotaļlietu – aktīvo centru, kur groza un kustina visu pēc kārtas ar katru pirkstu un pārmaiņus ar katru roku.
5. Ar pirkstiem un delnu var spēlēt ēnu teātri. Ēnas var labi veidot uz ekrāna diaprojektora vai epidokopa gaismas starā. Var veidot suni, zaķi, zirnekli vai ko citu pēc savas fantāzijas.
6. Veic roku apļošanu delnas locītavā uz vienu un uz otru pusi. Skaita – viens, divi, trīs, četri un atpakaļ.
7. Abu roku pirkstus saliek pamīšus kā jumtiņā, tad pirkstus locītavās saliec un izstiep, saspiež sātiski kopā un atlaiž.
8. Abu roku otrie pirksti aizķer viens otru kā āķīši un spēkojas – velkas, tāpat pārmaiņus viens ar otru spēkojas pārējie pirksti.
9. Saliek abas plaukstas kopā vienu pret otru (rokas ķermenim priekšā, saliektas elkonī), saspiež tās cieši kopā, tad ar pirkstu galiem tās atspiež nost – it kā abas plaukstas spēkotos un viens no otras atgrūstos.
10. Ne tikai, lai attīstītu pirkstu un delnas muskulatūru, bet arī veicinātu to koordināciju, ar katru pirkstu pēc kārtas jāatsit gaisa balons. Tā ir spēle ar noteiktu nosacījumu – nedrīkst nomest, nedrīkst saplēst. Tātad – nedrīkst balonu nomest zemē, nedrīkst arī pārāk stipri sist. Mūzikas pavadījumam jābūt mērenā tempā, vieglā dejas ritmā.

11. Izlīst caur atslēgas caurumu. Cieši saāķē rokas, saliektas priekšā, un izkāpj ar kājām roku lokam cauri uz priekšu un atpakaļ.

9 vingrinājumi rokas sagatavošanai rakstīšanai

Lai iemācītos rakstīt, ir jāprot darboties ar roku, jāspēj koncentrēties un būt uzmanīgam. Taču rokas sagatavošana rakstītprasmes apguvei nav tas pats, kas mācīt rakstīt. Šo vingrinājumu uzdevums ir nevis iemācīt bērnam uzrakstīt burtus uz papīra lapas, bet sagatavot, uztrenēt viņa roku, vizuālo uztveri un prasmi orientēties papīra lapā.

Vingrinājums ar zīmuli

Visas kustības sākumā jāpilda lēnām. Paātrināt tempu var pakāpeniski ar bērna piekrišanu. Ieliec zīmuli bērna plaukstās un mierīgi virzi tās uz priekšu un atpakaļ, uzliec zīmuli uz galda un virpini to ar bērna plaukstiņu. Satver zīmuli starp īkšķi un rādītājpirkstu, uzliec tā galiņu uz papīra lapas un iezīmē punktiņu. Pēc tam ar pirkstiem mierīgi noslīd pa zīmuli, plaukstu noliek uz galda, izplet pirkstus. Ar otru roku paņem zīmuli un pieskaras brīvajām vietām starp pirkstiem rokai, kura uz galda atrodas izplestā stāvoklī. Zīmuli paņem starp rādītājpirkstu un vidējo pirkstu un virpina to.

Vingrinājums ar pirkstiņiem, kad roka ir izstiepta

Bērns izstiep rokā sev priekšā un izpleš pirkstus, bet tad tos ar spēku sažņaudz. Pa galdu paklauvēt ar pirkstiņiem tā, it kā spēlētu klavieres. Plaukstiņās bērns paņem valriekstu un virpina to šurpu, turpu, pēc tam, lai viņš pamēģina savīt pirkstus kā slēdzeni, bet tad atbrīvot.

Zīmēšana pa punktiem

Apzīmē jebkuru vienkāršu zīmējumu ar punktiem un palūdz bērnu tos savienot ar līnijām.

Iziet labirintu

Uzzīmē labirintu (var iegādāties arī grāmatas ar gataviem labirintiem), palūdz bērnam iziet labirintu, zīmējot līniju tā, lai nebūtu jāšķērso neviena tā siena.

Zīmēšana ar trafaretu

Piemeklē interesantus trafaretus un palūdz bērnam tiem apvilkt apkārt. Par trafaretu var izmantot arī figūras no konstruktora, pudeļu vāciņus un citus priekšmetus.

Aplicēšana mozaīkas tehnikā

Iedod bērnam krāsaino aplikāciju papīru. Lai viņš saplēs to iespējami mazākos gabaliņos, no kuriem var veidot aplikāciju. Tā var būt avangarda stilā, bet var arī veidot kādu konkrētu zīmējumu. Papīru var arī sarullēt bumbiņās un pielīmēt pie papīra lapas.

Zīmēšana ar krītiņiem

Visai bieži zīmēšanai tiek izmantot molberts, un viena no tā pusēm ir kā tāfele zīmēšanai ar krītiņiem. Šāda zīmēšana būs lielisks treniņš bērna pirkstiņiem.

Mustura veidošana no sērkociņiem

Izprintē jau gatavus vai uzzīmē pats vienkāršas ģeometriskas figūras vai musturus. Palūdz bērnam to attēlot, izliekot sērkociņus vai kociņus.

Ainiņas no plastilīna

Sasildi plastilīnu, paņem kartonu un izveido uz tā zīmējumu, ko vēlams izdomāt jau iepriekš. Uz plastilīna var salipināt arī dažādas sēkliņas, augļu kauliņus vai akmentiņus.