

# Sprawne rączki i paluszki :)

Prawidłowe opanowanie umiejętności szkolnych, takich jak rysowanie, malowanie, pisanie, wycinanie, uzależnione jest sprawności małych rączek i paluszków naszych przedszkolaków. Powinniśmy rozwijać ją codziennie, już od najmłodszych lat.

**Jak rodzice mogą rozwijać sprawność dłoni i palców swojego dziecka w domu?**



## Nauka umiejętności samoobsługowych

Są to czynności, które każdy z nas wykonuje codziennie, dla dzieci będą to: czynności higieniczne (mycie buzi, ząbków i rąk), korzystanie z toalety, umiejętności ubierania i zdejmowania odzieży, wiązanie/zapinanie butów, jedzenie posiłków.

Wszystkie te czynności, z pozoru błahe i proste, z każdym dniem nie tylko budują samodzielność naszego dziecka ale są ważnym elementem treningowym dla niesprawnych jeszcze rąk i palców. Dlatego tak ważne jest aby dzieci były jak najbardziej samodzielne, oczywiście adekwatnie do ich wieku i możliwości. Rodzice muszą pamiętać, że wyręczanie dziecka podczas wykonywania czynności samoobsługowych nie tylko spowolni ich opanowanie przez dziecko, ale także utrudni naukę innych umiejętności wymagającej siły i sprawności ręki i palców.

## Obowiązki domowe

Wydawać by się mogło, że zazwyczaj nie lubiane obowiązki domowe nie mają wpływu na kształtowanie umiejętności szkolnych. A jednak! Wiele z nich są wspaniałym ćwiczeniem dla rąk i palców. Dobierajmy je rozsądnie, uwzględniając wiek i możliwości dziecka, zachęcając je do samodzielności i chwając za (nawet najmniejsze) sukcesy. Co możemy zaproponować dziecku?

- sprzątanie swoich zabawek na miejsce, układanie ich na półce,
- ścieranie kurzy w swoim pokoju,
- segregowanie sztućców w szufladzie,
- nakrywanie do stołu,



- segregowanie prania (np. przed praniem z uwzględnieniem podziału na kolory lub z podziałem na kategorie po praniu – koszulki, spodenki, bielizna),
- pomoc w wieszaniu prania (w szczególności z użyciem klamerek do prania),
- składanie skarpetek – bardzo potrzebna i z początku bardzo trudna umiejętność dla dzieci wymagająca dobrej sprawności rąk,
- zamiatanie podłogi małą zmiotką i szufelką, gdy coś się rozsypie,
- pomoc w trakcie gotowania/pieczenia m.in. smarowanie kanapek masłem, mieszanie łyżką w garnku posiłków o różnej konsystencji, odmierzanie produktów w trakcie gotowania, wyrabianie ciasta, wykrawanie ciasteczek, wałkowanie ciasta i inne.

### Zabawy, wierszyki i wyliczanki paluszkowe

Posiłkować się tu można przykładami wyliczanek, które zna chyba każdy rodzic np. o sroczce, o kominiarzu, „kosi, kosi łapci” i wiele innych. W internecie i książkach dla dzieci znaleźć można wiele innych, ciekawych zabaw paluszkowych, które nie tylko rozbawią nasze dziecko, ale też zachęcą do ćwiczenia sprawności paluszków.



### Zabawy i prace plastyczne

Każde - od najprostszego rysowania po ugniatanie i formowanie różnych mas plastycznych, wycinanie, stemplowanie, wycinanie dziurkaczami plastycznymi, wyklejanie, wydzieranie, odrysowanie szablonów, kalkowanie, malowanie palcami i całymi dłońmi.



Zacznijmy od tych, które dziecko lubi najbardziej, stopniowo poznając nowsze, trudniejsze umiejętności. Dla starszych dzieci dodatkowo można proponować ćwiczenia rysowania szlaczków, rysowania po śladzie, kolorowania trudniejszych wzorów – zadania te są już wstępem do samej nauki pisania.

### Wybieranie gier i zabawek rozwijających sprawność palców

W sklepach znaleźć obecnie możemy ogromny wybór zabawek i gier edukacyjnych, które wspomogą rozwój i sprawność małych dłoni przedszkolaka. Wymienić można tu m.in. klocki (wszelkiego rodzaju i wielkości), nawlekanki, układanki geometryczne (układane na płasko jak i pionowe), puzzle, gry logiczne, wyklejanki, gnitki, piłki (różnych wielkości jak i materiałów, z jakich są wykonane).



Zabawki i gry rozwijające  
sprawność ręki i palców  
(przykładowe)

