



FINOMMOTORIKA

Mi is az a finommotorika?

<https://www.youtube.com/watch?v=rnkQyI-KxIs>

A finommotorika jelentése: testünk apróbb testrészeinek a finom, koordinált mozgása. Főleg az ujjak, a szemek, és a száj finom koordinált mozgását jelenti.

A finommotorikus képesség nagyon fontos, hiszen ez az alapja az írás megtanulásának. Vannak már óvodáskorban észlelhetők jelei annak, ha fejlesztésre szorul a kézügyesség. Sok-sok játékos feladattal otthon is fejleszthetjük a gyermek finommotorikáját.

Minden, amit a kézműveskedés halmazába képzelünk könnyedén és nagyon hatékonyan fejleszt, ilyen pl. a körmöcskésés, a varrás vagy a szövés. De vágathunk ollóval formákat, egyszerű rajzokat és felragaszthatjuk egy papírlapra. A hajtogatás precizitást, odafigyelést is igényel, a kézügyesség mellett.



Ezeket a feladatokat soha ne erőltessük, ha a gyermek fáradt vagy egyszerűen nincs kedve az adott tevékenységhez, akkor nem lesz sikerélménye, ezzel pedig többet ártunk, mint használunk. Próbáljuk meg beépíteni a napi rutinba, hogy minden nap valamilyen kézügyességet igénylő játékot játsszunk együtt.

Finommotorikát fejlesztő játékok:

1. Nagyon jól erősíti, ügyesíti a kis ujjakat a gyurmázás. A gyurmába mindenféle magot, termést, tésztát, gyöngyöt bele lehet nyomkodni.

Könnyen elkészíthető:

2 csésze liszt

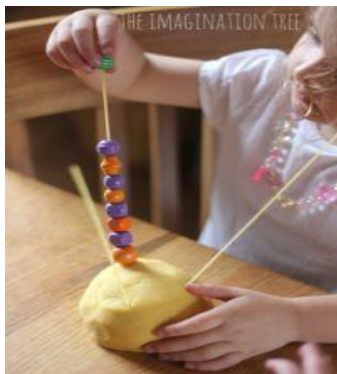
1 csésze finom só

1 csésze víz

pici olaj, hogy szép fényes legyen



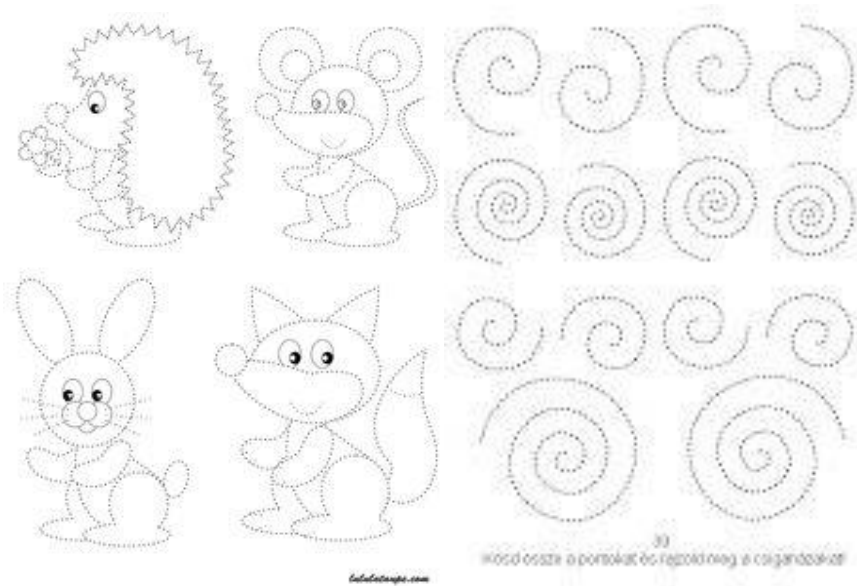
2. A gyurmához hasonló a tészta gyúrása, sodrása. Ha éppen ilyesmit készítesz a konyhában, adj egy darabkát a gyerekeknek is. Készíthetnek kiflit, peracet, csipetkét, vagdoshatnak belőle műanyag késsel metélt tésztát is a babáknak. Ha pár szál spagetti is van otthon, a számolásban, soralkotásban is ügyesedhetnek a gyerekek.



3. Egyszerű ujj-ügyesítő ötlet a fonal feltekerése a gombolyagra, vagy akár egy papírgurigára is. Ez történhet például egy autóverseny közben is.



4. A varrogatást nagylyukú tűvel tapasztalataim szerint nem csak a lányok élvezik. Érdeemes eleinte vastag papíron előre kilyukasztott mintát végigkövetve varrogatni, később vászon anyagon egy előrajzolt mintát – valószínűleg ehhez kell még egy kis segítség.



5. Jó játék a szövés egy kereten – akár növényekből, akár vastag szalagokból, zsinórokból, végül fonalakból. Kisebkeknek az is elegendő, ha egy hosszú zsinórt fűzőgethetnek, bújthatnak, kötözgethetnek bárhova: széklábakra, bútorok fogantyúiba stb.



6. A gyöngyfűzés nagyon jó hatással van a szem-kéz koordinációra és az egyre kisebb gyöngyök használata során egyre ügyesebbé válnak az ujjacskák is. Itt is érvényes a nagyobbtól a kisebb felé haladás: a kiscsoportosok nagyméretű fagolyóit szép lassan felválthatják az egyre kisebb gyöngyök, amiket már damil szálra is fel tudnak fűzni a leendő elsősök.



7. Ha éppen nincs kéznél gyöngy, szívószálat is feldarabolhattok, majd a darabokból készülhet nyaklánc, karkötő.



8. Egyszerűen készíthettek nyakláncokat különböző formájú tészták felfűzésével is. Eleinte válasszatok zsenialitás, vagy stabil, de könnyen hajlítható vékonyabb műanyag vezeték darabot, amire könnyű fűzni a nagy lyukú tésztát. Később próbálkozhattok drótos papírszalaggal is, legvégül pedig erős damillal – erre a legnehezebb felfűzni a tésztát, gyöngyöt. Segítségként használhattok vastagabb tűt is.



9. Az apró kavicsok rakosgatása is nagyon jól ügyesíti a kis ujjakat. Sokféle képet kirakhattok belőlük és mesélhettek is hozzá különböző történeteket.



10. Gyufaszálakból, fogvájókból, vagy hurkapálcika darabokból is készíthettek képeket. Játshattok úgy is, hogy dobókockával dobtok, és annyi gyufaszálból kell valamit kirakni, amennyit mutat a kocka. A következő körben újabb dobással még több darabbal kiegészíthetitek a képet.



11. Termésekből, magokból is ragaszthattok képeket. Ez már igazán nagy türelmet kíván, illetve az ujjak nagyon finom mozgása is szükséges hozzá – gondolj csak például a mák, rizs szórására, vagy a feles borsó szemek és a bab, tökmag rakosgatására.



12. A gombokkal is nagyon jól lehet játszani. Akár fel is fűzhetitek őket, de lehet színek, vagy nagyság szerint szétválogatni, számolgatni velük, vagy akár a betűk formáját is kirakhatjátok belőlük. Természetesen az önálló öltözködéskor a ruha gombolás is ide tartozik, no és a gombfociról se feledkezzünk meg!



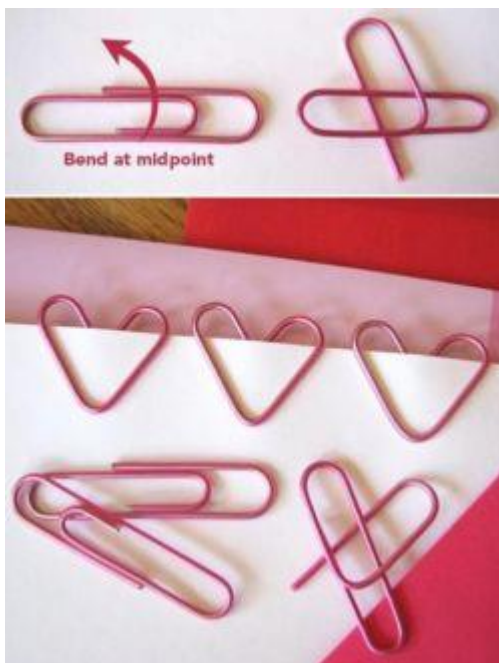
13. A gombokhoz hasonlóan a kis kupakok is rengeteg játéklehetőséget rejtnek magukban. Lehet belőlük nyomdát készíteni, képeket kirakni, színek szerint külön válogatni, vagy a számolást gyakorolni.



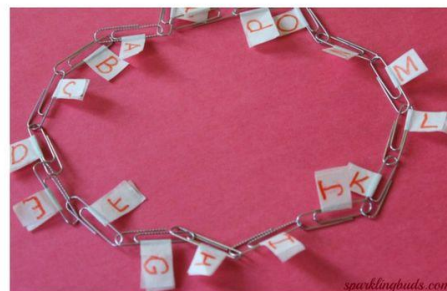
14. A ruhacsipeszek szintén nagyon jó szolgálatot tesznek. Már egyszerűen a teregetésben való segítség is hasznos az ujjacskák számára, de csíptethetik a gyerekek a csipeszeket körben egy doboz oldalára, vagy akár színek szerint sorban egy keményebb kartonlapra is. A csipeszek segítségével festetni is lehet. Csipeszes játékot a Játékos matematika játéksomagban is találsz. Ezeknél a kártyáknál a helyes megoldásra kell csíptetni a csipeszt, de megoldhatjátok úgy is, hogy bekarikázzátok a megfelelő számú pöttyöt.



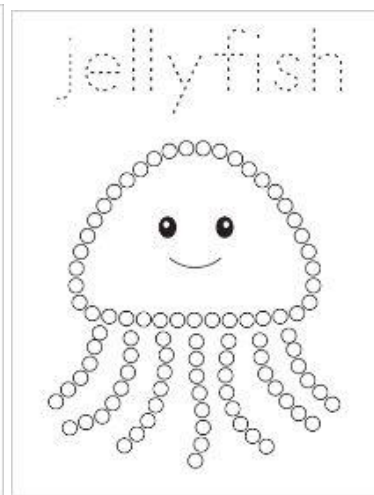
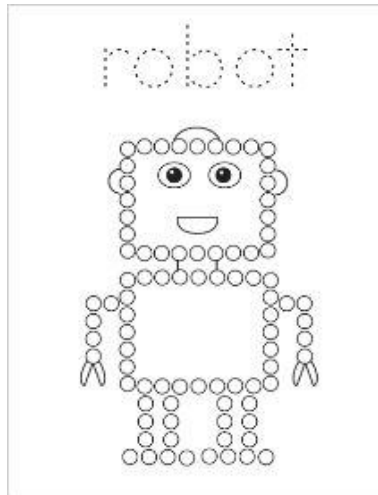
15. Csipeszeken kívül talán akad otthon gemkapocs is, amivel szintén jót lehet játszani. Fűzhetek belőle hosszú láncot, vagy egyszerűen feltűzőgethetnek vele a gyerekek mindenféle kivágott képet a naptár lapjaira, füzetbe, bárhova.



Alphabet Fine motor activity for preschoolers



16. A festégetés sokféle módon ügyesítheti a kis ujjakat. Minél apróbb, nehezebben megfogható dolgot használtak nyomdázásra, festésre, annál nagyobb kihívás lesz a gyerekeknek. Nagycsoportosok már biztosan elbaldognak a fültisztító pálcikákkal is. Ez már hasonlít a ceruzához, de érdekesebb.



17. Festeni szemcseppentővel is lehet (ezt gyógyszertárakban vásárolhattok), ehhez szintén kicsi mozdulatokra van szükség. Ilyen csodaszép színeket is varázsolhattok ezzel módszerrel.



18. Bármilyen apró kis tárgyak, játékeszközök kézbe fogása egyre finomabb mozdulatokra ösztönzi a gyerekeket. Sokan szeretnek kicsi kis állatokkal, emberkével játszani. Készíthettek ilyenekből magatoknak egy saját kis játékvilágot.
19. Nagyon sok készen vásárolható gyerekjáték alkalmas a finommotorika fejlesztésére. Csak néhány ötlet, amiket szerintem tényleg szeretnek a gyerekek: Pötyi játék, Clics, Jáva játék, Zoob.

Remélem akad olyan ötlet, amivel szívesen játszanának a gyerekek!

Hegedűs-Puhl Gabriella
gyógypedagógiai asszisztens