



# AKTIVNOSTI ZA RAZVIJANJE FINE MOTORIKE

## **Fina motorika**

Kadar govorimo o fini motoriki, imamo v mislih zmožnost kontrole drobnih gibov v rokah in prstih. Te sposobnosti so zelo pomembne tudi pri izvajanju manjših gibov ostalih delov telesa, kot so na primer noge, prsti na nogah, ustnice in jezik. Kadar otrok ne zmore kontrolirati drobnih gibov v rokah in prstih, se bodo težave kazale tako v šolskem okolju, kot tudi pri osnovnih vsakodnevnih veščinah oblačenja in hranjenja.

## **Področja rabe fine motorike**

### ***Akadske veščine***

- Uporaba pisala (čečkanje, barvanje, risanje, pisanje).
- Uporaba škarij (rezanje, zarezovanje).

### ***Igra***

- Igre sestavljanja (Lego ali podobne kocke, puzzle, železnica s tiri ipd.).
- Oblačenje in slačenje otroških punčk.

### ***Raba IKT pripomočkov***

- Rokovanje z miško.
- Rokovanje s stilusom (pisalom za tablice in e-bralnike).

### ***Skrb zase***

- Oblačenje: zavezovanje čevljev, zapenjanje sandalov, zadrg, gumbov, hlačnih naramnic in pasov.
- Hranjenje – uporaba jedilnega pribora, odpiranje škatel za malico in vrečk s hrano (npr. čips, bonboni, makaroni ipd.).
- Higiena: ščetkanje zob, krtačenje las, uporaba stranišča.

## ***Kako lahko na prvi pogled ugotovite ali ima morda otrok težave pri veščinah fine motorike?***

Vaš otrok se morda izogiba rabi in samostojnemu rokovanju s predmeti, ki zahtevajo vztrajno in natančno rabo prstov, ali pa je za rabo manj



zainteresiran. Ob izzivu je lahko nevztrajen in neučakan – želi od staršev, da ga opravijo namesto njega (npr. aktivnosti skrbi zase).

Lahko, da ima rajši fizično aktivnost in se izogiba sedenju pri nalogah, kjer bi sedenje sicer pomagalo pri izvedbi naloge. Lahko ima večji interes za pasivno rabo IKT pripomočkov, kot aktivno (gledanje namesto klikanja). Se izogiba pisanju in risanju (na roke) ter striženju, govori, da ga ne mara ali pa da pri njem ni uspešen. Morda je pri tovrstnih aktivnostih kar malo ukazovalen («Napiši mi ime.» ali »Nariši mi muco.«).

Dobra novica je, da lahko k razvoju fine motorike pripomoremo na različne načine, najpomembnejša pa je zgodnja intervencija – to pomeni, da otroku sistematično nudimo priložnosti, kjer bo svojo fino motoriko lahko vadil ter da smo pri tem vztrajni in spodbudno naravnani.

### ***Aktivnosti za razvijanje fine motorike***

V nadaljevanju je naštetih nekaj aktivnosti za razvijanje fine motorike, ki jih lahko izvajate doma in tako krepite otrokovo moč v prstih in rokah.

#### **1. Striženje in rezanje plastelina**

Plastelin ponuja dobre načine razvijanja otrokove fine motorike, medtem ko hkrati razvijamo tudi veščine striženja s škarjami. Kot navodilo lahko podate, da iz plastelina zgnete npr. zelenjavo (korenje, bučke, kumarice, hren ipd.) – ob tem lahko vadi tudi katere barve je zelenjava, kakšne oblike je, nadpomenke in podpomenke itd., nato pa jih s škarjami reže (pripravi za »kuhanje«).



#### **2. Vtikanje kosmatih žičk v kuhinjsko cedilo**



Še ena od aktivnosti, ki spodbuja fino motoriko, hkrati pa lahko otroka z njo zaposlimo za kar nekaj časa. Kot navodilo otroku lahko podate, da je cedilo veliko jabolko, skozi katerega se prebijajo črvi – njihova naloga je, da prežvečijo svojo pot na eni strani noter in na drugi ven.



Lahko mu delo tudi razdelite na dominantno in nedominantno roko – na »leve in desne« črve, kjer boste poleg obojeročnosti krepili tudi povezovanje obeh možganskih hemisfer in otrokovo iznajdljivost.



### 3. Pretikanje z vezalkami

Z vezalkami lahko najdemo veliko načinov urjenja fine motorike, za katere ne bomo odšteli veliko denarja. Uporabimo lahko odslužene vrvice, vezalke, volno, na voljo pa so tudi različni kompleti, ki jih lahko kupimo. Lahko natikamo predmete, vrvice vtikamo v narejene luknjice. Na spletu je tudi mnogo vzorcev, ki si jih lahko natisnemo, nato z luknjačem napravimo luknje in že smo pripravljeni na pretikanje. S pretikanjem skozi blago lahko napravite tudi mošnjiček – izrežete krog iz usnja ali blaga, nato ob robu naredite nov krog sestavljen iz luknjic, skozi katerega se pretika nit, ki jo, ko naredi cel krog, povlečete skozi. Otrok vanj lahko spravi svoje majhne igračke ali gumbce, kovance ipd.

### 4. Ustvarjanje z vatiranimi paličkami

Z vatiranimi paličkami se lahko lotimo brisanja črk ali ustvarjanja s pikami.



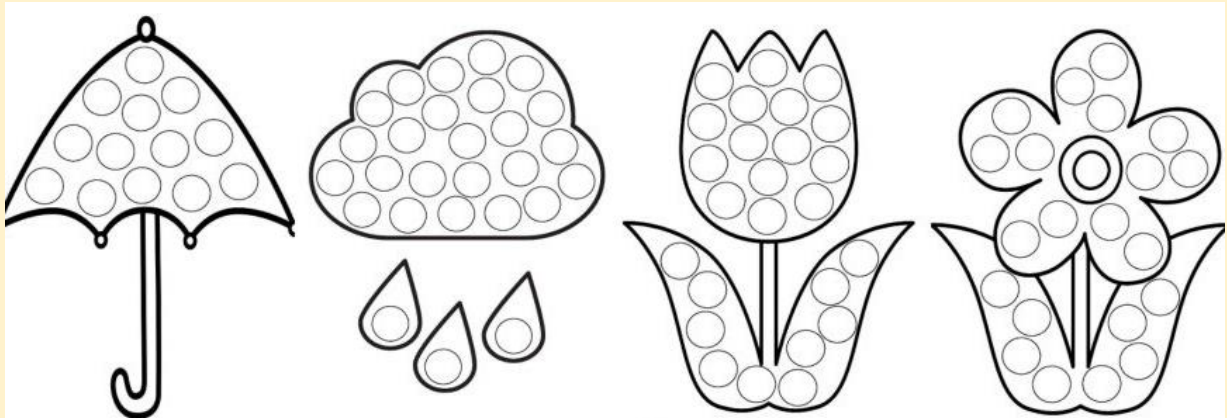
Pri brisanju črk potrebujemo belo tablo (večjo ali manjšo) ali samolepilno folijo, ki se jo prilepi na mizo ali steno ali drugo primerno površino (ideja za ven iz okvirja – vrata hladilnika), flomastre za pisanje po tabli beli tabli in vatirane paličke (za čiščenje ušes). Preko te aktivnosti lahko, poleg fine motorike, krepimo tudi učenje, prepoznavanje in zapis črk, števil, oblik, grafomotoriko, obojeročno pisanje itd.



Pri ustvarjanju s pikami potrebujete tempera ali vodene barve (lahko tudi akrilne), ter podlago za »pikanje«. To so lahko sveže nabrani kamni z dopoldanskega sprehoda po soncu ali pa papir brez vzorca za prosto »pikanje«.



Za sledenje vzorcu si lahko s spleta prenesete tudi vzorce (z iskalnim vzorcem »dot« ali »dotting for children« ipd.)



## 5. Zabava s sponkami za papir

S sponkami lahko združujemo in izvajamo več aktivnosti.



Lahko jih razvrščamo po barvah ali po velikosti – tako urimo prepoznavanje in poimenovanje ali stopnjevanje pridevnika.

Lahko jih natikamo na lepenko, na lepenko in list skupaj ali na dva (ali več) listov. Bolj kot so majhne, bolj zahtevna je vaja. Enako velja za trdoto papirja –  $240\text{g/m}^3$  bo lažje obvladljiv kot  $80\text{g/m}^3$ .







Z njimi si lahko pomagamo pri usvajanju koncepta količine in števil ter pri računanju v prvi triadi.

Sestavimo lahko tudi verige in jih poljubno oblikujemo – v zaplestenice ali pa različne oblike (liki, črke, števila ipd.)

Hkrati lahko urimo prepoznavanje in poimenovanje barv, usvajamo koncept števil ter urimo fino motoriko.



Obilo užitkov pri vaji želim!

Zbrala in uredila Maruša Gajić, mag. prof. soc. ped. in učiteljica DSP.

## Viri

Gwen. (2019). Learning Through Play: 56 Occupational Therapy Activities and Tips for Kids. Dostopno na: <https://www.merakilane.com/occupational-therapy-activities-and-tips-for-kids/> z dne 8. 4. 2020.

Kim. (2020). Spring dot activity printables. Dostopno na <https://www.theresourcefulmama.com/spring-dot-activity-printables/> z dne 8. 4. 2020.

Fine Motor Skills. (2020). Dostopno na <https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/fine-motor-skills/> z dne 7. 4. 2020.