

Igre za spretne prste

Živimo v času, ko pogosto opazimo, da so že majhni otroci zelo spretni v pritiskanju na gumbе in zaslone. Na podlagi tega bi lahko sklepali, da imajo ti otroci zelo dobro razvite ročne spretnosti. Vendar pa se pri svojem delu s predšolskimi otroki v vrtcu srečujem s porastom števila otrok, ki imajo težave pri dejavnostih, ki zahtevajo dobre ročne spretnosti. Predlagam nekaj iger za izboljšanje spretnosti rok in prstov:

1. Telovadba s prsti

- igra »Prstki se pozdravijo«

Roke postavimo v položaj kot ga vidimo na sliki na levi. Drugega za drugim razmaknemo posamezna prsta, ki se dotikata in ju spet približamo (kot da bi »zaploskali« s posameznimi pari prstov). Ob tem poimenujemo prste, ki se pozdravijo npr.: »Palca se pozdravita,...« Vajo delamo postopoma od palcev proti mezincem in potem še v obratnem vrstnem redu.



Cilj igre: izboljšati zaznavanje svojih rok, posameznih prstov, izolirano gibati samo z določenimi prsti.

- igra »Palčkov pozdrav«



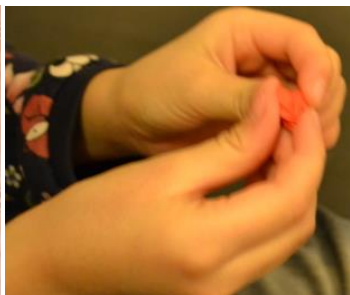
S palcem se drugega za drugim dotaknemo posameznih prstov. Vsak dotik zadržimo nekaj sekund.

Cilj igre: izboljšuje gibljivost palca, kar nam je v pomoč pri tem, ko primemo zobno ščetko, žlico, vilico ali pisalo.

2. Mečkanje papirja

Zelo dobra vaja za moč rok in prstov in za boljšo spretnost prstov je mečkanje papirja. V začetni fazi, ko se otrok uči mečkanja, je priporočljivo uporabiti mehkejši papir (npr. papir, ki ga najdemo v škatli, ko kupimo nove čevlje).

Najprej otroka učimo, kako naj z obema rokama v kepo zmečka večji kos papirja. (slika levo) Kepe, ki jih otrok oblikuje na ta način, lahko uporabimo za igro ciljanja v koš. Kasneje ga učimo, kako naj s konicami prstov oblikuje majhne kroglice papirja. Kroglice lahko uporabi pri lepljenkah. (slika desno)



Otrok naj poskuša z **mečkanjem različnih materialov**. Ponudite mu npr. alufolijo, plastično folijo, blago, penasto gumo, prazno plastenko, izpihano jajce itd. Namen te dejavnosti je, da otrok spozna lastnosti teh materialov (nekateri ostanejo zmečkani, drugi se povrnejo v prvotno obliko, ko pritisk popustimo).

- Prstni nogomet



Otrok naj si na mizi ali na tleh naredi gol iz dveh plastičnih kozarčkov. Desno roko postavi v položaj prikazan na fotografiji pri igri Palčkov pozdrav. S hitrim iztegom kazalca naj poskuša papirnato krogeljico frcni proti голу. Starši otroku pokažete, kako naj to naredi.

3. Trganje papirja

Pozorni bodite na pravilen način trganja! Na levi strani je nepravilni način, ko otrok uporabi preveč moči in vleče papir narazen, ga pri tem mečka in ga le s težavo pretrga. Na desni sliki je pravilen način: z levo roko le drži papir, z desno roko pa odtrga papir, tako da roko v zapetju krožno zavrti proti sebi. (pri levičarjih desna roka drži papir, leva pa trga). Najprej naj na majhne koščke trga papir, ki ga starši predhodno narežete oz. natrgate na trakove. Šele ko bo otrok osvojil to spretnost, naj natrga cel kos papirja na trakove. Ko bo otrok natrgal majhne koščke, lahko z njimi izdela sliko-lepljenko npr. mavrico. (slika desno) Če nimamo kolaž papirja, lahko otrok za trganje uporabi pisan papir reklamnih letakov.



4. Igra z elastikami je zelo koristna za razvijanje ročnih spretnosti. Otrok jih lahko natika na prazno embalažo, na storže, jih napenjamed žeblički, ki jih zabodemo v plutovinasto ploščo. Če imamo doma kakšen kos deske, lahko vanjo zabijemo žeblje, otrok pa z razpenjanjem elastik med žebli oblikuje like, vzorce ali črke.



5. Rezanje s škarijami

Pri rezanju s škarijami so aktivni palec kazalec in sredinec tako kot pri pisanju (prstane in mezinec sta pokrčena). Zato je rezanje lahko zelo dobra vaja za boljšo spretnost pri pisanju oz. risanju, a le, če otrok škarje drži pravilno.



Na sliki levo je prikazan pravilen prijem škarij. Med rezanjem naj bosta palec in sredinec v obeh krožnih odprtinah škarij, kazalec pa naj bo mehko položen pod spodnji del škarij. Prstane in mezinec (pokrčena) služita kot opora celotni roki pri rezanju.

- V začetku naj reže papirnate trakove širine 2-3 cm na majhne koščke, Nekaj možnosti za vaje, ki jih lahko pripravimo na trakove papirja je prikazanih na spodnji sliki. (levo) Reže lahko tudi plastične slamice in jih potem natika na vrvico ali vezalko. (slika desno)



- Postopoma bo po črti rezal vse daljše kose papirja. Ko bo vse to dobro obvladal, bo začel z **izrezovanjem likov**.

6. Pomaga naj pri domačih opravilih, saj tako razvija fino-motorične spretnosti ter se uči za življenje. Otroku naj pomagajo pri čiščenju solate, pranju sadja, lupljenju mandarin, rezanju zelenjave, pripravi mize za obrok, brisanju prahu, zlaganju posode v omaro, zlaganju nogavic, brisač, kuhinjskih krp, pranju avta in posameznih oblačil, obešanju perila, pri delu na vrtu, v delavnici,

Vir slik: splet

Pripravila: Anita Zadavec prof. def.