

Фине моторне активности шаке, као припрема за писање

У припреми за писање треба пратити следећи **развојни редослед**:

1. Развој палмарног лука шаке, што подразумева да дете развије способност стварања конкавне (удубљене) површине на длану.
2. Развој екстензије зглоба шаке који подржава веште покрете прстију.
3. Развој свести о "вештој страни руке"; то значи да ће дете стално активности које захтевају вештину оријентисати према палцу, кажипрсту и средњем прсту. Ова три прста су "вешти прсти".
4. Развој отвореног простора између палца и кажипрста када се изводе веште активности. Тај простор би требало да буде кружног облика.
5. Развој покрета унутрашњих мишића прстију. Ови покрети најбоље се виде када је улнарна страна (унутрашња страна подлактице) стабилизована на столу а врхови "вештих прстију" су спојени и праве мале покрете као при писању или провлачењу игле.

Активности по узрасту

ТРОГОДИШЊАЦИ

1. Свакодневне активности треба да се раде на вертикалној површини.
2. Треба у раду да користе дебеле воштане бојице бојице на вертикалној површини за цртање. Код деце чије су руке спремне за правилно држање оловке могу се користити дебели фломастери.
3. Додатно, нека деца могу користити дебеле креде, поломљене на комаде од по три цм које треба да држе са врховима палца, кажипрста и средњег прста. У случају да дете нема кружни отвор између палца и кажипрста ова активност ја за њега неприкладна.
4. За децу која желе да праве слике, лепљење делића папира или употреба налепница су алтернативе које користимо уместо средстава за писање.
5. Сликање на постољу се такође може препоручити у случају да дете правилно држи четку.

ЧЕТВОРОГОДИШЊАЦИ

1. Све активности које су горе наведене могу се радити и са четворогодишњацима.
2. Треба почети са активностима са маказама, и децу треба научити како се правилно држе маказе од првог тренутка кад почну да их користе.
3. Бојице се могу користити код деце чије су руке добро развијене, док деца са slabим рукама боље раде са дебелим фломастерима. Посматрање дететове позиције руке ће вам дати индикацију која су средства најприкладнија за дететов развојни ниво.

ПЕТОГОДИШЊАЦИ

1. Већина петогодишњака користи статично или динамично правилно држање оловке. До краја четврте године, већина деце може да пише или црта користећи покрете унутрашњих мишића прстију док им рука лежи на папиру пре него да користе покрете зглоба или руке при цртању. Ова деца већ могу да користе бојице, оловке и фломастере за цртање и писање. И петогодишњаци могу имати користи од рада на вертикалној површини ако је могуће, мада многа деца у овом узрасту имају добро развијено правилно држање са адекватном екстензијом зглоба и могу добро да раде и на хоризонталној површини.
2. Код деце која још увек не држе оловку правилно, предлоге из претходна два нивоа треба инкорпорирати у њихове свакодневне активности. Ако дете није довољно напредовало да би могло да ради са оловком или бојицама треба наставити употребу ранијих врста средстава за писање да би се спречила појава неправилног држања. Нпр. дозволити детету да целом шаком држи оловку или бојицу неће подстаћи правилно држање нити фасцилитирати развој одговарајуће мускулатуре која је за то потребна.
3. Када деца морају да користе оловке за израду домаћих, а њихове руке још увек нису спремне да правилно држе оловку, треба пробати са употребом навлаки за оловке.

Идеје за fine моторне активности у кућним условима

- Када слушате музику, дајте детету мараму и покажите му како да је помера горе-доле, лево-десно и у круг;
- Када боји, дете може лежати и на стомаку јер то помаже и јачању руку;
- Када боји, дајте детету поломљене или кратке бојице. То ће промовисати

- правилно држање, зато што неће моћи целом руком да обухвате бојицу;
- Код бојења прво охрабрујте шкрабање, па имитацију вертикалних покрета, па хоризонталних, затим кружних и на крају прецртавање круга. То је правилан развојни редослед предписачких вештина. Од млађе деце не треба тражити да боје унутар линија, и не треба им давати превише слика да боје. То је време када треба да истражују са бојицама, не да се ограничавају на одређене облике;
 - Активности за предшколску децу требало би да укључују рад са различитим материјалима као што је писање у пени или бојама за прсте, уместо бојица када се ради на имитацији потеза. Користите сунђере, различите четкице. Можете чак пробати и сликање прстима са храном као што је пудинг, шлаг итд. Сликање храном или пеном је одлично за децу са израженом тактилно осетљивошћу;
 - Делимично напуните веће пластичне кесе са механизмом за затварање са гелом за косу у боји или шампоном у боји. Затворите кесе и покажите деци како да праве линије својим прстима. Нека имитирају ваше потезе. Како буду повлачили линије, материјал у кесама се ће се изместити тако да они могу да виде своје потезе. Ово такође можете радити на послужавницима користећи суве састојке као што су суви прах за пудинг или песак;
 - Дајте деци четкице и нека цртају водом на тротоару, зидовима или табли;
 - Када користите пластелин, покажите деци како да праве линије горе, доле и хоризонтално са ножем за пице;
 - Обликовање пластелина у лоптице - између дланова окренутих један према другом и прстима благо савијених према длановима;
 - Прављење малих лоптица од пластелина коришћењем само врхова прстију;
 - Прављење фигурица од пластелина уз употребу чачкалица и боцкалица;
 - Сечење пластелина пластичним ножем или ножем за пице који се при том држе воларним захватом;
 - Цепање новина на траке, палци су насупрот кажипрста и средњих прстију и затим прављење лоптица од трака. Може се користити да се напуни страшило, снешко или неко друго створење које смо направили (две велике слике залепе се полеђином једна за другу тако да се после пуњења добије тродиманзионалан лик);
 - Гужвање једног листа новина једном руком. Ово је одлична вежба за јачање мишића шаке;
 - Прскање биљака прскалицом, отапање чудовишта (нацртана чудовишта прскати водом из прскалице док боје не почну да се разливају);
 - Сакупљање предмета (чириос, коцкице, мале играчке) великом пинцетом у

- игри бројања;
- Мућкање коцкице спајањем дланова и стварањем простора између њих. Реците детету да направи малу кућицу за две коцкице. Када мућка треба да се чује лупкање коцкица;
 - Завртање и одвртање малим шрафцигерима из сетова алата;
 - Провлачење пертли или конца кроз перле, чириос, макароне, рупице на картама да би их повезали итд. Када се нижу перле, велике перле је понекад теже низати с обзиром да дете треба да користи покрете унутрашњих мишића да би провукло нит кроз читаву рупу на перли. Иако је мале перле теже држати у руци, њих је лакше низати сато што ће један потисак прогурати конач кроз читаву рупу. Зато у овој активности треба узети у обзир циљ који желимо постићи. Да ли желимо учити општи концепт низања перли, развијати билатералну употребу руку или побољшати покрете мишића;
 - Коришћење пипете за узимање обојене воде да би се мешале боје или да би се направио уметнички рад на снегу, папиру или папирнатој марамици;
 - Прављење лоптица од тоалет папира, и лепљење тих лоптица на картон да би се направиле слике;
 - Превртање карата, жетона или дугмића али тако да се не довлаче до краја стола. Деца могу играти различите игре са дугмићима и новчићима, користећи веште прсте да их убаце у касицу, да их узимају и слажу као део игре спаривања или бројања, да праве цртеже дугмићима на столу, да слажу дугмиће по величини итд. Треба обезбедити велику кутију са помешаним дугмићима која представља материјал за велик број креативних активности;
 - Прављење слика од налепница или колаж папира;
 - Играње игара са "прстићима луткама" -палцем, кажипрстом, и средњим прстом. Нека сваки од прстића исприча шта се догодило јуче или их користити у песмама и играма прстију. Деца би требало да мали и домали прст држе савијене и непокретне док веште прсте померају независно. Таква активност подстиче раздвајање шаке на две стране ону коју користимо при извођењу вештих радњи и ону која мирује. Позиција и покрети прстију при овој активности слични су позицији и покретима при употреби маказа;
 - Игре са водом: нпр. деца морају да притискају дугме да би покретала прстенове који су у води и набацивала их на стубиће. Дете треба да притиска дугме врхом палца;
 - Лепљење пасте и пасуља да би се правиле слике;
 - Лупање печата;
 - ...

Практичне вежбе, за период пре коришћења маказа

- Дајте деци неку врсту пинцете. Покажите им како да њима узимају ствари као што су лоптице вате, пластелина, гумене бомбоне, мале коцке итд. Можете направити такмичење ко ће пре да напуни чашу датим стварима;
- Играјте се са пиштољима на воду, флашицама од алкохола, гуменим играчкама које могу да прскају воду итд. Покажите им како да стискају и опуштају да би прскали воду напоље. Можете прскати тротоаре, зидове или ставити у воду боју, па правити слике на снегу. Ова активност вежба концепт отварања и затварања шаке као код сечења маказама а и ојачава шаке;
- Правите конфете;
- Користите штипаљке за веш да би окачили слике;
- Користите играчке на навијање. При овој активности користи се једна рука за држање и једна рука за рад. То је исти концепт који је касније потребан за сечење маказама где једна рука држи папир а друга га сече;
- Користите пресу за бели лук да би дете кроз њу правило шпагете од пластелина.
- Када секу маказама подстичите децу да држе палчеве горе. Дете не би требало да држи палац окренут ка поду док сече;
- Нека дете сече зелени папир околу, по ивици да би направило траву за џунглу или фарму. Овај корак долази пре него што почну да секу преко средине стране;
- Залепите комаде танког картона на лист папира али тако тако да између њих оставите размак од центиметар, два. Нека затим дете сече између картона. Након што је завршило можете користити те делове да направите лептира, авион и сл.
- Дајте детету мањи лист папира да га пресецају пре него што им дате велики папир да бисте их учили да га пресеку целом дужином;
- ...

Активности са маказама

Када се маказе правилно држе, и када добро пристају дететовој руци, активности сечења вежбаће исте оне мишиће који су потребни за држање и манипулацију оловком правилним хватом са три прста. Правилна позиција

маказа је са палцем и средњим прстом у дршкама маказа, кажипрст је на спољашњости дршке због стабилизације, а мали и домали прст су савијени ка длану. Доња дршка маказа треба да је на дисталном зглобу фаланги средњег прста а горња дршка на дисталном зглобу између фаланги палца. Зглоб руке која сече треба да је у екстензији. Најбоље маказе за децу су оштре и имају мале рупе на дршкама.

Узраст од четири године је најпогоднији за учење правилног држања маказа.

Када дете учите коришћењу рада са маказама учините то забавним различитим активностима:

- Сечење папира и меких картона.
- Прављење реса на ивицама картона.
- Сечење пластелина са маказама.
- Сечење сламчица или парчића папира. Исечени папирчићи се могу затим лепити на велики папир који је причвршћен за вертикалну површину, лепак дете треба да држи са три прста.

Сензорне активности

Следеће активности треба често радити да би се осигурала постурална мишићна снага и издржљивост. Ове активности такође јачају дететову свест о сопственим рукама:

- Ходање на рукама док му неко држи ноге, ходање на стопалима и шакама (као рак);
- Игре тапшања (гласно/тихо, заједно на коленима и сл.);
- Хватање (пљескање) балона рукама;
- Кидање парчића глине појединим прстима и палцем;
- Цртање у тактилном медијуму као што је мокар песак, со, пиринач или "чаробно блато" које се прави додавањем воде у кукурузни скроб док се не добије мешавина сличне конзистенције као паста за зубе. Отпор ове смеше пружа повратну информацију рецепторима у мишићима и зглобовима, помажући тако визуо-моторну контролу;
- Скупљање малих предмета као што су перле, новчићи, чачкалице из кутије - помешане са сољу, песком, пиринчем или глином. Покушајте и са затвореним очима;
- Прелажење средње линије тела. Успостављање доминације једне руке се у овом периоду још увек развија. Ово је лако вежбати нпр. при дохватању материјала једном и другом руком појединачно. Можда ће бити неопходно да запослите другу руку неком активношћу да би се избегла промена руке

ка средњој линији. Посебно се суздржавајте од обесхрабривања детета да користи леву руку у било којој активности. Дозволите природан развој доминације руке постављајући активност на средини и допуштајући детету да слободно изабере;

- Почните да будите дететову свест о левој и десној страни тела путем спонтаних коментара као нпр. "шутни лопту десном ногом". Играјте игру имитације са унакрсним покретима тела;
- Када цртате на постољу, охрабрујте дете да црта непрекидну линију преко целог папира и такође целим дијагоналама;