



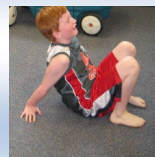
Prijedlog vježbi za rad kod kuće za jačanje mišića trupa i leđa

Mišići trupa i leđa imaju jako važnu ulogu u razvoju fine motorike i grafomotorike. O njima ovisi postura tijela i pravilno sjedenje za stolom za vrijeme aktivnost. Utjecaj ovih mišića je jednako važan u razvoju pravilnog hvata olovke, dok se kretnje pisanja ne izdiferenciraju i postaju preciznije preko pokreta iz ramena, lakata do finijih pokreta mišića šake i prstiju.

Vježbe prenošenja „težih“ predmeta, guranja, povlačenja.



Hod na rukama (tačke ili kariola)



Hod četveronoške s trupom prema gore



Prijedlog vježbi za rad kod kuće za poticanje jačanja mišića šake:

Igre sa štupalicama kamenčićima u plastelinu, ostavljanje otisaka predmeta u plastelinu (pritisak predmeta prstima i šakom). Stavljanje kamenčića u plastelin i traženje istih.

Izrađivanje kuglica, zmijica od plastelina, rezanje plastelina drvenom špatulom ili škarama (uz obavezan nadzor).

Odljepiti- zaljepiti naljepnicu u određeni okvir.

Napraviti jednu kutiju koja je od gore oblijepljena trakom u različitim smjerovima tako da dijete mora gurati i provlačiti ruku između trake da dođe do predmeta (procjena dubine)

Pisati najprije prstima po pijesku, puri-ostavljanje tragova, slikanje prstima s temperom i sl. – nakon toga koristi debele pastele- pa tek onda olovka i klasične bojice.

Trganje papira, za mlađu djecu može se koristiti salveta, a za stariju djecu papir različitih debljina pri tome je važno je da dijete papir pridržava s palcem i kažiprstom.

Gužvanje salвете u jednoj ruci.

Prebacivanje viljuškom sitnog materijala (npr. kuglice od plastelina) iz jedne posude u drugu. Važno je da su obje ruke aktivne, jedna pridržava posudu dok druga prenosi plastelin. Za mlađu djecu se može koristiti i žlica s kojom će presipati npr. slanetak.

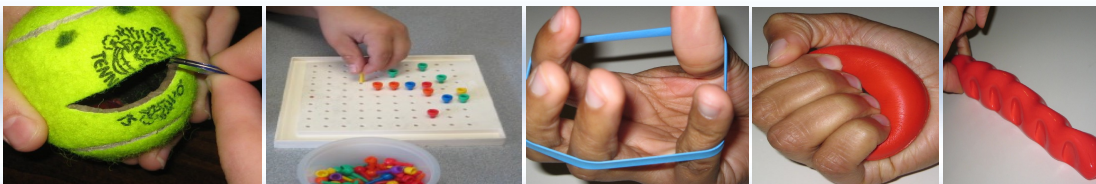
Crtanje bojicama koje su se istrošile, tako da su ostali kratki komadići. Kod držanja dijete neće moći koristiti cijelu šaku, već će upotrijebiti prstiće i vježbati njihov položaj.

Guljenje mandarina ili manjih naranči.

Dijete uz pomoć pincete - kuhinjske drvene ili male plastične, ukoliko nije dostupna može i kvačica za sušenje rublja. Dijete prebacuje zgužvane papiriće, pomponiće, iz jedne posude u drugu.

Rezanje škarama, za početak rezanje trakica zatim rezanje po zadanoj liniji, valovitoj liniji, izrezivanje jednostavnijih (kvadrat, trokut) i složenijih oblika (cvijet i sl.)

Premještanje olovke među prstima, u smjeru od palca prema malom prstom i natrag, prvo jednom, a zatim drugom rukom.



Korisni linkovi:

- Igram se i učim – Vježbe s prstićima prema 150 igara prstićima za razvoj fine motorike i govora (G. Osmanova i I.Posokhova). 1. i 2. dio (youtube)
https://www.youtube.com/watch?v=0AvTr32UkUc&feature=emb_title
- - Igre olovkom- "Igram se i učim" Dubravka Kocanjer
<http://www.igramseiucim.com/index.php/igre-s-olovkom>

Pripremila: Sanela Poljak, edu.reh.

*slike preuzete s;Pinterest u Fine motor practice