

Kącik zabaw paluszkowych



W jaki sposób poprzez zabawę wzmocnić mięśnie obręczy barkowej, przedramienia, dłoni i palców? Jak rozwijać ruchomość nadgarstka, rozdzielność pracy palców? Jak rozwijać współpracę obu rąk i ćwiczyć umiejętność chwytania? To pytania, na które odpowiedź i podpowiedź znajdziemy w zabawach wierszykami połączonymi z odpowiednimi ruchami, ale także w zabawach manipulacyjnych z wykorzystaniem różnorodnych zabawek sensorycznych.

Rozwój sprawności manualnej rąk, to również zabawy swobodne dzieci polegające na manipulowaniu zgromadzonymi przedmiotami w „**kąciku zabaw paluszkowych**”. Doskonałą inspiracją do tworzenia takiego kącika jest program **Galiny Doly i Judy Holder „Gimnastyka Paluszkowa”**. Warto zainteresować się tą publikacją. Jest doskonałym źródłem pomysłów na tworzenie „kącika zabaw paluszkowych” w przedszkolu i w domu. Kącik czy treningownia, to miejsce w którym mieszkają różne przedmioty i zabawki sensomotoryczne, dostępny dla dzieci. Miejsce tym może być półka, pudełko, kuweta, woreczek czy kuferek. Najważniejsze, żeby dzieci chciały manipulować zawartymi tam przedmiotami. Codzienne manipulowanie odpowiednimi przedmiotami to bardzo dobry trening dla ręki, dłoni i palców. Zabawa przedmiotami rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, stymuluje rozwój motoryki, gdyż wymaga kontrolowanego używania mięśni rąk i palców. W kąciku zabaw paluszkowych, czyli „małej treningowni” warto zgromadzić różne zabawki, które poprawiają kondycje palców, dłoni i rąk.

Wszystkie zabawki w kąciku to niedrogie, dostępne przedmioty często wykorzystywane:

- **Bączek** - jedno z najlepszych narzędzi do ćwiczenia chwytu pęsetkowego, który później będzie wykorzystany do prawidłowego trzymania i kontroli ołówka, kredki czy długopisu. Podobną wartość będą miały klamerki, szczypce, pęsetki,
- **Gumowe zwierzątka**, które pod wpływem ucisku - rozwijają swoje języczki lub przesuwiają się do przodu - wzmacniają chwyt szczypcowy
- **Piankowe walce** - sprężyste pianki, gąbki - używamy kciuka i palca wskazującego, potem możemy pstrykać kciukiem i palcem serdecznym, środkowym czy małym. Zabawa wzmacnianie mięśni palców, przygotowuje do rysowania i pisania
- **Gniotki wypełnione mąką ziemniaczaną** - doskonałe ćwiczenie wytrzymałości palców, dłoni i nadgarstka
- **Klamerki do bielizny** - niczym małe pęsetki - pozwalają na chwytanie drobnych przedmiotów podczas zabaw polegających na przenoszeniu drobnych przedmiotów jak nakrętki od butelek, korki, guziki, kamyki, fasolę czy kulki z bibułki. Taka zabawa bardzo dobrze wzmacnia mięśnie palców.
- **Zakręcane pojemniczki lub kostki Rubika** - czynności polegające na przekręcaniu, odkręcaniu, zakręcaniu wzmacniają i rozwijają elastyczność nadgarstków,

- **Zabawki na sprężynkach** /żyrafy, misie, ludziki/ - zginają się wtedy, gdy naciskamy na podstawę kciukiem lub innym palcem, gdy ucisk zwalnimy zabawka wraca na swoje miejsce. To doskonałe ćwiczenie palców.
- **Skoczki** - to zabawki, które ćwiczą koordynację wzrokowo-ruchową, precyzję i wyczucie, zwinność
- **Stukotka** - zabawka którą turlamy kciukiem i kolejnymi palcami, doskonale poprawia umiejętność rozdzielania palców i poruszania każdym z nich w parze z kciukiem
- **Pacynki na palce** - zabawa uruchamiająca jednocześnie palec wskazujący, kciuk i serdeczny, ćwiczy chwyt pęsetkowy i szczypcowy.
- **Gumowo-drucikowe ludziki** - to giętkie zabawki, które dzieci mogą wykręcać, wyginać, ustawiać w różnych pozach, ćwicząc przy tym sprawność palców, dłoni, nadgarstka
- **Kreatywne druciki** - które wzmacniają pracę palców, nadgarstków, rozwijają pomysłowość, myślenie i cierpliwość
- **Zabawki uruchamiane przez pracę kciuka** jak - sikawki, jajeczka z wodą, wiatraczki
- **Zabawki nakręcane małym kluczykiem** - rozwijają sprawność palców i nadgarstka