

## JOCURI ȘI EXERCIȚII PENTRU STIMULAREA MOTRICITĂȚII FINE LA PREȘCOLARII CU CES

Profesor pentru învățământul preșcolar Dalia Harasztosi, Grădinița Specială Cluj-Napoca  
Profesor pentru învățământul preșcolar Ioana Iosip, Grădinița Specială Cluj-Napoca

Psihomotricitatea este considerată o funcție complexă, o aptitudine care integrează atât aspecte ale activității motorii cât și manifestări ale funcțiilor perceptiv.

Psihomotricitatea determină reglarea comportamentului uman și include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât percepția informațiilor cât și execuția adecvată a actelor de răspuns. Psihomotricitatea nu se reduce la activitatea motorie, ci ea implică și manifestări ale funcțiilor perceptiv și intelectuale.

Conduitele psihomotorii ale fiecărui individ evoluează în funcție de înzestrarea sa aptitudinală, de gradul de dezvoltare fizică și intelectuală și de influențele educative, pe tot parcursul copilăriei.

Motricitatea fină cuprinde mișcări fine, care solicită mare precizie.

Comportamentul motor fin se obiectivează în prinderea și manipularea obiectelor. Manipularea obiectelor este influențată de gradul de maturizare psihomotorie, de experiențele motrice trăite de copil și de caracteristicile de îndemânare.

Dezvoltarea motricității fine este o mișcare activă sau pasivă a degetelor mâinii prin care se îmbunătățește controlul asupra funcțiilor musculare, scheletice și neurologice, precum și coordonarea ochi-mâini. Cu cât își folosește copilul mai mult mușchii încheieturilor și ai degetelor, cu atât mai îndemânic va deveni.

Dezvoltarea motricității fine durează câțiva ani buni, nu se întâmplă de pe o zi pe alta. Îi putem ajuta mult pe cei mici să își dezvolte motricitatea fină, punându-le la dispoziție jucării, acuarele, plastilină, pensule, ștampile, cărți și diverse materiale procurate din mediul înconjurător, care să fie folosite drept "jucării" cu rol de dezvoltare a simțului tactil. Aceste jocuri și activități este bine să fie îmbinate, astfel copiii le vor percepe ca pe o joacă și nu ca pe o activitate obligatorie, pe care sunt nevoiți să o ducă la bun sfârșit.

Jocurile de dezvoltare a motricității fine la copii **nu trebuie tratate** ca **activități de corecție** a unei anumite probleme, ca o **activitate obligatorie**, pe care sunt nevoiți să o ducă la bun sfârșit.; acestea sunt activități interesante, captivante și plăcute pentru copil, bine îmbinate, care satisfac nevoile lui de bază. Prin joc, copilul cunoaște primul sentiment de victorie, iar acesta este memorat pe întreaga viață!

Motricitatea fină pregătește degetele pentru activitățile zilnice ale vieții ce au la bază detaliul – spre exemplu, încheiatul și descheiatul nasturilor/ a fermoarelor, învârtirea spaghetelor pe furculița, legarea șireturilor, ținerea și manevrarea lingurii, punerea aței în ac, desenatul, scrisul, etc.

Dezvoltarea motricității fine este în legătura directă cu dezvoltarea vorbirii (a pronunției și a limbajului) și a gândirii, , dezvoltarea motricității fine contribuie la formarea inteligenței. Dezvoltarea motricității fine trebuie să fie continuă și sistematizată, fiindcă numai așa rezultatul va fi unul pozitiv . Motricitate fină la copilul preșcolarul cu CES, prezintă deficite care privesc precizia, suplețea, forța, echilibrul și coordonarea.

## JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII FINE

Jocurile pentru dezvoltarea motricității fine antrenează coordonarea bimanuală, oculo- manuală și globală, conduc la formarea unor deprinderi; cresc coordonarea și deprinderile motrice fine, cresc forța musculară la degete și exersarea prehensiunii, contribuie la formarea deprinderilor de prescriere și de organizare a spațiului grafic și la însușirea deprinderilor de îmbrăcare (acțiuni motorii succesive).

Exercițiile de motricitate fină vizează ameliorarea, reglarea și instalarea unei fineți mai mari a tuturor gesturilor copilului, permițându-i astfel să lucreze cu mai multă precizie, cu mai multă ușurință și mai multă relaxare. Printre acestea se numără:

- pictatul cu palma sau cu dosul palmei;
- pictatul cu pensula, desenarea unor linii groase, apoi a unor linii din ce în ce mai subțiri;
- folosirea plastilinei pentru a face diverse forme;
- decuparea unor forme respectând exact conturul imaginii;
- umplerea și golirea unor sticle cu apă;
- îmbrăcarea și dezbrăcarea- încercările de a se dezbrăca singur încep să apară
- încă de când e foarte mic. Îmbrăcarea și dezbrăcarea păpușilor sau chiar tentativele lui de a se dezbrăca ajută foarte mult la practicarea coordonării mâinilor și degetelor. Este indicat să îl încurajezi și să îi ariți mereu cum să facă aceste lucruri și să îi facilitezi efortul prin alegerea unor piese vestimentare practice și ușor de manevrat (pantaloni cu elastic, nasturi mari etc.)
- găurirea cu bețișoare a conturului unor forme;
- construirea unui bloc de cuburi- de la construirea unui bloc de cuburi, până la alăturarea unor piese de puzzle sau până la introducerea unor cercuri colorate

pe un suport, toate acestea sunt jocuri, dar si metode utile de a dezvolta motricitatea fină a copilului.

- alăturarea unor piese de puzzle;
- prinderea obiectelor cu cleme pe o sfoară.

### 1. EXERCIȚII DE ABILITARE DIGITALĂ

#### 1.1.Înșurubare/deșurubare

##### “Sticluțele magice”(fig.1)

Umplerea sticlelor este o activitate mai ușoară pentru cel mic. În schimb, golirea lor presupune mai multă precizie și este printre primele aptitudini mai grele de motricitate fină pe care le va dezvolta copilul. De asemenea, are șansa să învețe că un obiect intră și iese dintr-altul și că se pot susține unul pe altul.

Îl ajută să își dezvolte această abilitate prin diverse activități care presupun introducerea și scoaterea obiectelor din cutii.

#### 1.2.Șnuruire/ bobinare- „Ghemul pisicii” (fig.2)

#### 1.3.Înșirare/ înșiruire de mărgelile gradate ca mărime, culoare, formă- „Mărgelile pentru mama”(fig.3)

#### 1.4.Perforare pe contur- “Ghiocelul”(fig.4)

#### 1.5.Simulare cusături (pe cartonașe special confecționate, cu jucării adecvate) “Să coasem frumos!”(fig.5)

### 2. EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI DIGITALE

#### 2.1.Jocuri de comportament motoriu- cu pionii pe tăblița cu găurele, puzzle, incastre.

#### „Flori colorate” (fig.6)

#### 2.2.Jocul cu plastilina-frământare, rupere, modelare prin mișcare(translatorie, circulară, aplatizare, presare în forme) “Ariciul”(fig.7)

#### 2.3. Jocul cu hârtia- rupere, mototolire, îndoire, rulare, pliere, trasare în contru, decupare/tăiere, lipire- “Copacul înflorit”(fig.8)

### 3. EXERCIȚII PENTRU SUPLEȚEA ARTICULARĂ

(pronația și supinația mâinii)

#### 3.1. Jucării muzicale cu manivelă

#### 3.2. Jocul cu lacătul

#### 3.3. Jocul cu melcul

### 4. EXERCIȚII LIBERE DE DIVERTISMENT GRAFIC

#### 4.1. Instrumente de lucru variate- dactilopictura, cu pensula, cu creta, cu creioane, ștampile

#### 4.1. Suprafețe diferite - “ Buchet de ghiocel”(fig.9)

- Poziție (pe sol, verticală, orizontală)
- Material (sticlă, hârtie)

## ANEXE

Fig.1



Fig.2



Fig.3



Fig. 4

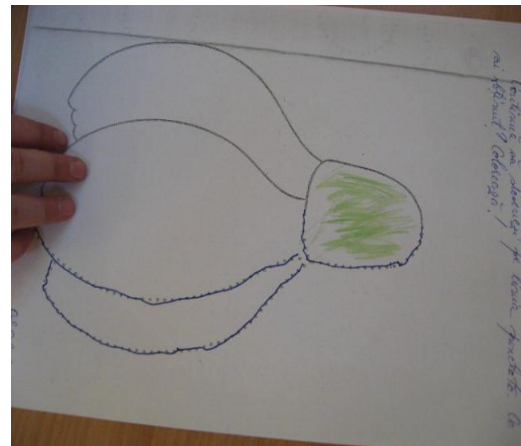


Fig.5



Fig. 6



Fig.7

Fig. 8

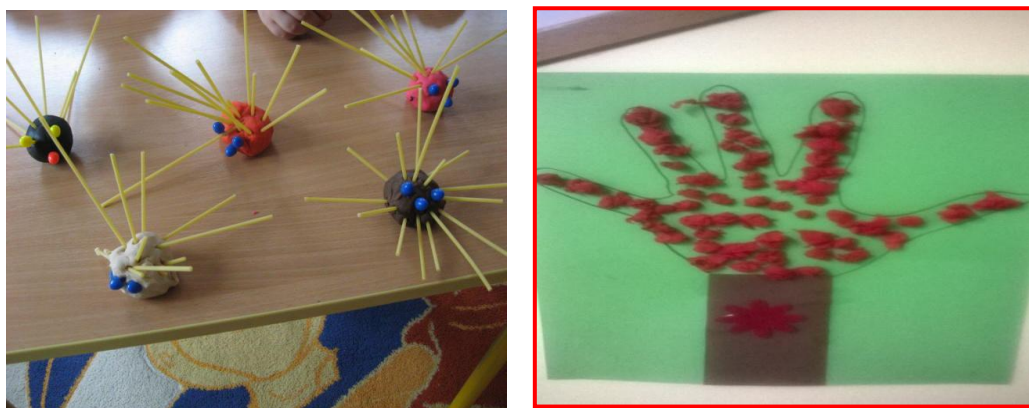


Fig.9



Bibliografie:

1. Albu C., (2006), *Psihomotricitate*, Ed. Institutul European
2. Barbu, Petruț, G., (2012), *Copilul și motricitatea*, Ed. Nomina
3. Montessori M., (1922), *Metoda Pedagogiei Științifice aplicată în educația celor mici*, Ed. Cartea românească, București