

## Finommozgás fejlesztése

A finommotorika tágabb értelemben a testrészek (szem, száj, kéz, láb és ujjak) koordinált mozgása, szűkebb értelemben a kéz és kéz ujjainak összerendezett mozgása, amely megfelelő idegrendszeri érettséget is feltételez. Fejlődése szorosan összefügg a nagymozgások kialakulásával és összerendeződésével, az egyensúly fejlődésével, és a szem-kéz koordináció alakulásával, valamint az izmok és a csontok állapotával.

Ha valamelyik részterület (nagymozgás, egyensúly, szem- kéz koordináció) fejlődése nem megfelelő, vagy kimutatható idegrendszeri éretlenség áll fenn, illetve a gyermeket túl korán akarjuk rávenni ceruzával való tevékenységekre (rajzolás, színezés), a finommotoros tevékenységek során nagyfokú kudarcélmény jelenik meg. Ez pedig - túl azon, hogy a gyermek elveszíti érdeklődését, motivációját a finommotoros tevékenységek iránt - gátja lesz a későbbi grafomotoros tevékenységek (pl. az írás) megfelelő kivitelezésének is.

A grafomotorikus szó jelentése írómozgást jelent, de tágabb értelemben használatos.

Az összes finommozgás-koordinációt igénylő tevékenységet értjük alatta, de szűkebb értelemben a rajz- és íráskészséggel kapcsolatos mozgások összefoglaló kifejezése.

A grafomotoros ügyetlenség azt jelenti, hogy a finommotoros gátoltság miatt a gyerekek nagyon gyenge a kézmozgása, a rajzolás és írás kivitelezése nehézséget okoz, vagy a gyerek egyáltalán nem hajlandó kezébe venni a ceruzát.

Milyen jelzések utalhatnak arra, hogy baj van a gyermek finommotorikájával?

- Egyensúlyi problémái vannak, gyakran elesik, ütközik.
- A nagymozgások ügyetlenebbek.
- Nem tud labdát elkapni/elrúgni, célba dobásnál/rúgásnál többnyire sikertelen.
- Nem szívesen manipulál apró dolgokkal, tárgyakkal (pl. építőköcka, lego).
- Nem szeret gyurmázni.
- Nehezen illeszt össze dolgokat (pl. puzzle elemei, kupakcsavarás).
- Nem tud fűzni (lyukba betalálni), nem tud életkorának megfelelően kötni, csatolni, gombolni, masnit kötni.
- Nem biztos a kézdominancia.
- Nem érdeklik a ceruzák, festőeszközök, nem próbálgatja azokat, vagy tudatosan kerüli használatukat. Kerüli a rajzolást, nem firkál. A vonalvezetés egyenetlen, a színezés pontatlan, nem vonaltartó.
- Görcsös, helytelen a ceruzafogás. Túl gyenge/túl erős az írásnyomatéka.

A finommotorika fejlődéséhez kis, egymástól izolált izomcsoportok elkülönített irányítását kell elsajátítani. 5-8 éves korban zajlik a kézizmok, kézközép-csontok erősödése, valamint a finommozgás koordinációjáért felelős agyi struktúrák kiépülése is, ezért ebben az időszakban lehet a leglátványosabb eredményeket elérni a finommozgások fejlesztése terén.

Először mindig az alapmozgásokat, azok egyes részleteit kell automatizálni. Érdeemes a nagymozgások és egyensúly fejlesztésével kezdeni. Ha a rajzoláshoz közeledünk, először kezdjük ujjfestéssel hatalmas papíron, később könnyen megfogható nagyobb, vastag krétával, vagy krétakavicsal folytassuk, csak ha már megjött a gyermek kedve a rajzoláshoz, akkor rajzoljunk ceruzával. A finom- és grafomotoros fejlesztések mindig igazodjanak a gyermek életkorához, idegrendszerének fejlettségéhez, és kapcsolódjanak össze nagymozgásos, egyensúlyra építő, és szem-kéz koordinációs feladatokkal, játékokkal. A jól fejlett finommotorika képessége nagyon fontos a későbbi tanuláshoz, a gyerek szellemi fejlődéséhez. A finommotorikus fejlődés visszahat az agy egyébterületeinek fejlődésére is. Fejlődik a logikai- és kombinációs készség, a tájékozódó képesség, kreativitás, az ötletes megoldásokban a fantázia, és még sok fontos szellemi képesség, mely a sikeres iskolai tanulásban előnyöket jelent, és meghatározza a gyermek iskolához és tanuláshoz való pozitív viszonyát. A finom – és grafomotoros fejlődéssel szinte észrevétlenül együtt fejlődik a logikai- és kombinációs készség, a tájékozódó képesség, kreativitás, a fantázia, és az együttműködési készség is.

A finommotorika fejlesztése nagyon fontos a grafomotoros készség és a szem-kéz koordináció kialakításához, melyek az iskolába lépéshez elengedhetetlenül szükségesek (pl.: olvasás – írás elsajátításánál). A finommotorikát fejlesztő játékok közé tartoznak a kisebb elemek összeillesztését szükségszerűen megkövetelő építőjátékok, a különböző technikákat alkalmazó kreatív, alkotó játékok, legyen az festős, rajzolós, gyöngyfűzős, vagy kirakós játék.

### **Finommotorika fejlesztése különböző eszközökkel, játékosan:**

Gyurmázás, ujjfestés:

- A gyurmázás nagyon jól fejleszti a kézizmokat. A gyurmába mindenféle magot, termést, tésztát, gyöngyöt bele lehet nyomkodni. A gyurma összetömörítése és nyújtása intenzíven használja a kéz izmait, fejleszti a tapintást. Készíttessünk a gyerekekkel saját maga által kitalált figurát. Rövid történeteket is hozzáköthetünk a kész gyurmafigurákhoz. Gömbölyítsétek, nyújtsátok, csipkedjétek, készítsétek gyurmaborsót a gyurmalevesbe, tekerjétek kakaós csigát. A gyurmához hasonló a tészta gyúrása, sodrása. Készíthetnek kiflit, perccet, csipetkét, vagdoshatnak belőle műanyag késsel metélt tésztát is a babáknak.

- Az ujjfestés hasonlóan intenzív finommotorika fejlesztő játék, ami egyben a kreativitásnak is nagy teret enged. A kézizmok és alkar izmainak erősítését szolgálja a szivacs-nyomásos játék. Tegyük két tálkát egymás mellé, az egyikbe töltsünk vizet, a másik maradjon üresen. Kérjük meg a gyermeket, hogy a szivacs segítségével tegye át a vizet az üres tálkába. A festegetés sokféle módon ügyesítheti a kis ujjakat. Minél apróbb, nehezebben megfogható dolgot használtak nyomdázásra, festésre, annál nagyobb kihívás lesz a gyerekeknek. Nagycsoportosok már biztosan elboldogulnak a fültisztító pálcikákkal is. Ez már hasonlít a ceruzához, de érdekesebb. Festeni szemcseppentővel is lehet, ehhez szintén pici mozdulatokra van szükség.

Puzzle, kirakójáték: Ne puzzle kirakással kezdjük, hanem formaberakó játékokkal, majd a kevés darabos puzzle játékoktól a kisebb és több darabból álló puzzle játékok felé haladjunk.

- A gyermekek között népszerű manipulációs játék a puzzle, vagy kirakójáték. A puzzle nem csak a finommotorika képességet fejleszti, hanem a gondolkodást is, hiszen gondolkodni, koncentrálni kell ahhoz, hogy megtaláljuk a kirakó egyes elemeinek a saját helyét.

Golyóvezetők, túskejáték, gyöngyfűzés, fűzős játékok:

- A szem-kézkoordinációt remekül fejlesztő játékok a golyóvezetők, túskejátékok, pötyi játékok, és a gyöngyfűzők. A golyóvezetőknél nem csak a golyó mérete, hanem a drótpálya íve, annak bonyolultsága is fontos. Nem csak a finommotorikát, hanem a kreativitást is fejlesztik a túskejátékok. Ha a játék során valamilyen mintát rakatunk ki a gyerekekkel, még a problémamegoldó készséget is fejleszteni tudjuk.
- A gyöngyfűzés nagyon jó hatással van a szem-kéz koordinációra és az egyre kisebb gyöngyök használata során egyre ügyesebbé válnak az ujjacskák is. Itt is érvényes a nagyobbtól a kisebb felé haladás: a kiscsoportosok nagyméretű fagolyóit szép lassan felválthatják az egyre kisebb gyöngyök, amiket már damil szálra is fel tudnak fűzni a leendő elsősök. Ha éppen nincs kéznél gyöngy, szívószálat is feldarabolhattok, majd a darabokból készülhet nyaklánc, karkötő. Egyszerűen készíthettek nyakláncokat különböző formájú tésták felfűzésével is. Segítségként használhattok vastagabb tüt is.
- A varrogatást nagylyukú tűvel nem csak a lányok élvezik. Érdeemes eleinte vastag papíron előre kilyukasztott mintát végigkövetve varrogatni.
- Jó játék a szövés egy kereten – akár növényekből, akár vastag szalagokból, zsinórokból, végül fonalakból. Kisebbeknek az is elegendő, ha egy hosszú zsinórt fűzőgethetnek, bújthatnak, kötözgethetnek bárhova: széklábakra, bútorok fogantyúiba stb.

Építőjáték, konstrukciós játék.

- Az építőjáték mindig is népszerű alkotó játék, szabadon engedhető a fantázia. Ugyanakkor arra is figyelni kell, hogy az elképzelt ház, vár, farm ne dőljön össze, amihez igen finom kézmozgásra van szükség. Itt is nagy szerepet kap a finommotorika és szem-kézkoordináció.
- Fiúknak mindig nagyon tetszik az igazi, vagy akár a fémépítő játékokban található különböző méretű csavarok és anyacsavarok összepárosítása, összecsavarása.

Homokozó játék:

- A homokozás a finommotorika fejlesztés egyik legkedveltebb formája. Amikor a gyerek vizet önt egyik vödörből a másikba, homokot tölt lapáttal a vödörbe, vagy a homokozó formából próbálja a homokot kiügyeskedni a földre, nagyon intenzíven használja ujjainak és alkarjának a kisizmait, és erőteljesen koncentrálna a folyamatra. Közben izmai keményen dolgoznak, ő arra figyel, hogy sikerüljön elérni a célját, épüljön fel a vár, vagy készüljön el a homok süti. Vegyünk neki különböző formájú homokozókat, melyek segítségével egész történeteket rakhat ki. Ha a szülő is részt vesz a homokozásban, az építésen túl szó eshet a mennyiségről (kevesebb-több), a méretről (kisebb-nagyobb), a színekről, formákról.

**Egyszerű ujj-ügyesítő ötletek:**

- A fonál feltekerése a gombolyagra, vagy akár egy papírgurigára is.
- Gombolás, zippzárral, zárral való játék.
- Rajzolatok egy papírra mosolygós fejet, a többi legyen üres. Gyűrjétek össze kis papírgalacsinnokká. Keverjétek össze, meg kell találni a mosolygós fejet. Sokat ügyesedik a kis kezecskéje a papírgalacsinnok készítése és kibontása közben.
- Az apró kavicsok rakosgatása is nagyon jól ügyesíti a kis ujjakat. Sokféle képet kirakhattok belőlük és mesélhettek is hozzá különböző történeteket.
- Gyufaszálakból, fogvájókból, pálcikákból, vagy hurkapálcika darabokból is készíthettek képeket. Játshattok úgy is, hogy dobókockával dobtok, vagy tapsoltok, koppantotok és annyi gyufaszálból kell valamit kirakni, amennyit mutat a kocka, stb.
- Termésekből, magokból is ragaszthattok képeket. Ez már igazán nagy türelmet kíván, illetve az ujjak nagyon finom mozgása is szükséges.
- A gombokkal is nagyon jól lehet játszani. Akár fel is fűzhetitek őket, de lehet színek, vagy nagyság szerint szétválogatni, számolgatni velük, vagy akár formákat is kirakhattok belőlük. Természetesen az önálló öltözködésnél a ruha gombolás is ide tartozik. A gombokhoz hasonlóan a kis kupakok is rengeteg játéklehetőséget rejtnek magukban. Lehet belőlük nyomdát készíteni, képeket kirakni, színek szerint külön válogatni, vagy a számolást gyakorolni.

- A ruhacsipeszek szintén nagyon jó szolgálatot tesznek. Már egyszerűen a teregetésben való segítség is hasznos az ujjacskák számára, de csíptethetik a gyerekek a csipeszeket körben egy doboz oldalára, vagy akár színek szerint sorban egy keményebb kartonlapra is. A csipeszek segítségével festegetni is lehet.
- Fekvő nyolcasok rajzolása (törzssel, karral, ujjal, segédeszközzel – pl.: pálcával, szalaggal)
- Célba dobás (pl.: babzsákkal és gumilabdával zsámolyba, kartondobozba).
- Kupakok le- és felcsavarása.
- Szerszámhasználat (zöldségek hámozása, műanyag kalapács használata).
- Lufi ütögetése az ujjakkal egyesével (közben az ujjak megnevezését is lehet gyakorolni)
- Üveggolyó görgetése az ujjakkal egyesével.
- Üveggolyó egyensúlyozása kanálon (többen is lehet játszani – Alakítsunk egy kört és adogassunk körbe, majd egyre több üveggolyót úgy, hogy csak a kanalat használhatjuk a továbbadáshoz, lehet közben mondókat mondani különböző tempóban; normál-lassú-gyors).
- Műanyag poharak szétszedése, összerakása (2 majd 1 kézzel, jobb-bal kéz váltakozásával).
- Gemkapcsok egymásba fűzése (pl.: színek szerint, megadott ritmust /sorrendet követve).
- Zseníliadrótokból különböző alakzatok (pl.: emberkék) hajtogatása – majd ezeket fűzzük egymásba, úgy, hogy a legelső emberkénket lelógatjuk a magasból a többit pedig egymás után ráakasztjuk az előzőre, ügyelve, hogy egyik figuránk se essen le a földre
- Rajzolás lábbal (pl.: homokba).
- Papír fecnik, üveggolyók, ping-pong labdák felszedése lábbal.
- Ujjtorna mondókák segítségével.
- Tárgyak sorberendezése: korongok, pálcikák, kis műanyag figurák, üveggolyók.
- Hangszerek használata: xilofon, triangulum, zongora.
- Játékok: Jenga, Lego, marokkó, dominó, kártyavár építése, gombfoci.
- Vágjatok, tépjetek különféle vastagságú papírokat, gyúrjatok papírgalacsint, majd ragasszátok fel, készítsetek mozaikképet.

A lényeg, hogy mindenféle ténykedés elsősorban örömet okozzon, ne legyen konkrét feladathelyzet. A derűs légkörben végzett tevékenység megsokszorozza a fejlesztés hatékonyságát.

Megosztotta: Grósz Tünde  
óvodapedagógus