

Stručni rad

RAZVOJ FINE MOTORIKE

Sandra Kukovec, prof. defektologije

Osnovna škola dr. Ljudevita Pivka Ptuj, Slovenija

Sažetak

Dijete se rodi s određenim refleksima od kojih se mora odviknuti kako bi se razvile druge vještine. Na primjer, refleks hvatanja mora nestati kako bi se razvili namjerno hvatanje, držanje i rukovanje određenim predmetima. Vještine fine motorike imaju ključni značaj pri usvajanju i izvršavanju svakodnevnih i školskih zadataka te zaduženja. Nedostatak sposobnosti za obavljanje ovih zadataka i zaduženja može negativno utjecati na djetetovo samopouzdanje, ugroziti njegov školski uspjeh, a time i ograničiti njegove sposobnosti za igru. Djeca s poteškoćama u području fine motorike teško razvijaju odgovarajuću samostalnost pri brizi o sebi. U ranom razvoju djeteta važno je ne ograničavati ga u kretanju po podu (puzanje/gmizanje, okretanje). Ponudite mu razne igračke i zanimljive predmete, koji trebaju biti udaljeni od njega tek toliko da ih može dohvatiti. Dakle, potrebno je da se dijete barem malo potruži pri hvatanju. Time će dobiti potrebnu stabilnost trupa i početak će razvijati rameni obruč, a kasnije i mišić ruku. Kada dijete uspije kontrolirati vlastito kretanje tijela, ponudimo mu druge aktivnosti kojima će razvijati finu motoriku (stavljanje/polaganje, podizanje).

Ključne riječi: dijete, fina motorika, razvojne prekretnice, aktivnosti

1. Uvod

Fina motorika, koja se odnosi na preciznije i sitnije pokrete te nam je poznata i kao »sitna motorika«, uključuje vještine manipulacije kao što su hranjenje, odijevanje, igranje te kasnije pisanje i crtanje. Njen razvoj odvija se istodobno s razvojem krupne ili »velike« motorike te predstavlja temelj koordinacije. U predškolskom razdoblju mali mišići vrlo brzo se zamaraju pa je fina motorika u tom periodu još uvijek prilično zamorna za djecu. U ovom se razdoblju središnji živčani sustav temeljito razvija i u procesu je sazrijevanja, što je naročito uočljivo tijekom izvedbe složenih motoričkih zadataka. Provedena su brojna istraživanja o povezanosti razvoja fine motorike i postizanja školskog uspjeha. Koliko dobro djeca mogu naučiti različite stvari i koliko učinkovito mogu pokazati što znaju i mogu, neposredno ovisi o finoj motorici.

2. Što je fina motorika?

Kada govorimo o finoj motorici, mislimo na sitne pokrete mišića i mišićnih skupina koji se aktiviraju prilikom izvedbe organiziranih i finih pokreta ruku, zapešća, prstiju, nogu i lica. Njen razvoj počinje u ranom razdoblju djetinjstva, kada se dijete još svrstava u dojenčad, odnosno u prvoj godini njegovog života. Kad god je to moguće, smanjite uporabu ležaljki, „jaje“ sjedalice i njihaljki, dječjih kolica, stolica za hranjenje, hodalice i slično, jer su djeca obično vezana u ovim pomagalicama, tako da im onemogućujemo kretanje. Svako dijete ima njemu svojstven tempo razvoja. Navedene okvirne prekretnice prikazuju nam što bi djeca trebala usvojiti u određenim razvojnim razdobljima.

3. Okvirne razvojne prekretnice

STAROST	USVOJENE VJEŠTINE
novorođenče	<ul style="list-style-type: none"> – dlanovi su najčešće stisnuti u šake; – refleks hvatanja prisutan je još uvijek (čvrsto hvata ponuđeni prst); – snažno raširi prste (pri uzbuđenosti javlja se refleks trzanja);
do 3 mjeseca	<ul style="list-style-type: none"> – nestaje refleks hvatanja; – dlanovi su uglavnom otvoreni; – počinje posezati za predmetima;
do 6 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – prenosi predmete iz ruke u ruku prelazeći središnju liniju tijela; – primiče predmete ustima;
do 7 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – pri držanju žlice i lončića koristi ručke;
do 8 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – postiže zahvat pincetom; – predmet može držati, ali ga obično ne zna odložiti (ispustiti);
do 9 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – palcem i kažiprstom drži uzicu i vuče igračku; – počinje pokazivati kažiprstom; – stvara zvukove udaranjem u predmete; – s lakoćom podiže male predmete;
do 12 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – dijete postaje vješto u hvatanju sitnih predmeta pincetom; – zna ispustiti predmet; – zna stavljati predmete u kutiju i vaditi ih iz nje; – već može hodati; – navlači/poteže; – umeće;

	<ul style="list-style-type: none"> – zahvaća cijelim dlanom, postupno koristeći sva tri prsta; – pritišće tipke na daljinskom upravljaču TV-a ili radija; – stišće (cijedi) spužvu;
18 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – gradi kule koristeći tri kocke; – zna listati knjigu; – počinje se nazirati hoće li biti ljevak ili dešnjak; – otvara i zatvara kutije, posude, ambalažu; – zakucava dječje čavle malim čekićem; – premješta hranu žlicom ili kuhačom; – samostalno se hrani; – pije samostalno i odlaže šalicu; – crta linije olovkom; – presipa; – prelijeva iz lonca u lonac ili koristi lijevak; – provlači nit odnosno konac kroz rupicu (ovo je uvod u šivanje);
2 godine	<ul style="list-style-type: none"> – gradi kule od šest ili sedam kockica; – služi se dječjim škarama; – manipulira gustim masama (tijesto, blato, glina itd.); – koristi pribor za jelo; – crta prstima; – niže kuglice na uzicu; – može presaviti papir na pola;
2 godine i 6 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – zna otkopčati i zakopčati dugme; – gradi kulu koristeći osam kockica;
3 godine	<ul style="list-style-type: none"> – zna se služiti viljuškom (vilicom); – niže velike kocke na nit; – gradi kule od devet do deset kockica; – sastavlja slagalicu od sedam dijelova; – crta prepoznatljivu sliku; – samostalno se oblači i svlači;
3 godine i 6 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> – zna precrtati (prekopirati) oblik (krug); – zna nacrtati glavonošca;
4 godine	<ul style="list-style-type: none"> – provlači konac kroz unaprijed pripremljene rupice u materijalu; – gradi složenije konstrukcije (most) od kocki; – zavrće (pričvršćuje) maticu na vijak; – slaže više od deset kocki pri oblikovanju tornja (kule); – prepoznaje predmete dodirrom/opipom; – stvara životinje od plastelina; – izrezuje jednostavne oblike; – dodaje tri dijela nepotpunoj slici; – precrtava kvadrat; – zna nacrtati dijagonalnu liniju;
do 4 i pol godine	<ul style="list-style-type: none"> – zna samostalno oprati ruke i lice; – zna precrtati (prekopirati) križ; – drži olovku kao odrasla osoba (čvrsto drži olovku koristeći tri prsta);
do 5 godina	<ul style="list-style-type: none"> – nacrtava i precrtava trokut; – stvara crtež unoseći šest detalja i boji ga; – razlikuje lake i teške predmete; – sipa sok ili mlijeko bez prolijevanja;

	<ul style="list-style-type: none"> – slaže odnosno raspoređuje detalje na slici; – izrezuje slike;
do 5 i pol godina	<ul style="list-style-type: none"> – hvata loptu objema rukama; – oblikuje kuglicu od papira jednom rukom;
do 6 godina	<ul style="list-style-type: none"> – zna pogoditi cilj loptom; – namotava konac; – precrtava romb; – preslikava grafem; – može palcem dotaknuti sve ostale prste.

4. Aktivnosti za razvoj fine motorike

Navest ćemo nekoliko aktivnosti kojima se može potaknuti razvoj fine motorike kod djeteta, a ima ih zaista mnogo. Navedene vježbe trebale bi poslužiti isključivo kao smjernice. Tijekom uvježbavanja neophodna je vaša prisutnost, jer ćete djetetu ponuditi i manje, sitnije predmete te je nadzor potreban iz sigurnosnih razloga:

- dijete bi trebalo provesti neko vrijeme ležeći na trbuščiću, oslanjajući se pritom na laktove;
- oponašanje kretanja životinja, puzanja, hodanja na rukama (vozimo kariolu/tačke);
- pisanje, crtanje ili šaranje (škrabanje) po ploči;
- neka vam dijete pomogne u brisanju prašine na vodoravnim i horizontalnim površinama, npr. možete mu dopustiti metenje;
- guranje, povlačenje i prenošenje raznih predmeta;
- prelijevanje vode;
- otvaranje i zatvaranje čepa na boci ili čaši;
- slobodno igranje na spravama za igru u okviru igrališta (penjanje, svladavanje prepreka i sl.) ili u prirodi;
- uporaba plastelina, tijesta, gline ili slične mase za igru;
- korištenje škara (pri uporabi različitih materijala – plastelin, papir, tkanina);
- praćenje linije škarama (najprije reže po ravnim linijama, a zatim po različitim uzorcima);
- neka pokuša naoštriti bojice šiljilom;
- igre uz uporabu pincete;
- igre uz uporabu štipaljki;
- pritezanje vijaka;
- izrada modela od drveta ili papira;
- vezivanje raznih čvorova;
- sastavljanje lego kocki;
- savijanje papira;
- nizanje perlica, kuglica ili drugih sitnih predmeta na konac;
- šivanje;
- aktivnosti koje uključuju miješanje, gnječenje i valjanje tijesta, plastelina ili slične mase;
- lijepljenje;
- igranje klikerima;
- prikupljanje sitnih predmeta pincetom;
- pomoć u pripremi hrane (guljenje i rezanje povrća i voća);
- trganje papira, gužvanje većih i manjih kuglica papira (papir treba biti mekan);
- igre uz uporabu magneta;
- korištenje pribora za jelo;
- uporaba šablona i ravnala;

- pranje i četkanje zuba;
- vezanje uzica na cipelama;
- oblačenje i svlačenje;
- zatvaranje patentnog zatvarača i zakopčavanje (dugmadi);
- uporaba računalnog miša.

5. Zaključak

Predškolsko razdoblje važno je za razvoj fine motorike jer je djeci potrebna za izvedbu raznih dnevnih aktivnosti i motoričkih zadataka. Vježbe fine motorike možete poticati u sklopu svakodnevnih aktivnosti uz uporabu predmeta koje imate kod kuće. Pojedinačne zadatke prilagodite djetetovim mogućnostima. Aktivnost ne smije biti prelagana jer djetetu neće biti dovoljno zanimljiva. Ne smije biti ni preteška odnosno prezahtjevna jer dijete mora doživjeti svoj uspjeh. Zahtjevnost izvedbe možete postupno povećavati nudeći djetetu sve manje, sitnije materijale ili dodajući pomagala koja dijete mora koristiti.

6. Literatura

- [1.] Center Motus. Dostupno na: <https://www.center-motus.si/fina-motorika/> [Pristupljeno 10.1.2023.].
- [2.] ZD Celje. Dostupno na: <https://www.zd-celje.si/media/2116/zlozenka-fina-motorika-in-grafomotorika.pdf> [Pristupljeno 11.1.2023.].
- [3.] Vrtec Galjevica. Dostupno na: https://vrtec-galjevica.si/images/obrazci/zgibanke/Fina_motorika_zlozenka_feb_13.pdf [Pristupljeno 10.1.2023.].
- [4.] Nazaj k otroku. Dostupno na: <https://www.nazajk otroku.si/post/montessori-dejavnosti-za-mal%C4%8Dke-fina-motorika> [Pristupljeno 11.1.2023.].
- [5.] ŠKORNIK, Jelka (2013); Otroci s posebnimi potrebami – razvoj fine motorike in prilagoditve : diplomatska naloga. Skornik_Jelka_2013.pdf
- [6.] MAVRI, Matic (2018); Uporaba igrač za razvoj fine motorike pri otrocih starih 5 in 6 let.
Dostupno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/5173/1/MATIC_MAVRI_diplomsko_delo.pdf [Pristupljeno 11.1.2023.].
- [7.] The Understood Team. What are fine motor skills?
Dostupno na: <https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/movement-coordination-issues/all-about-fine-motor-skills> [Pristupljeno 11.1.2023.].