

Finommotorika Fejlesztő Heti Kihívás

Miért fontos a finommotorika fejlesztése?

A finommotorika olyan apró, pontos mozgások összessége, amelyeket főleg az ujjak, a kéz és a csukló hajtanak végre. Nélkülözhetetlenek az önellátáshoz (öltözködés, evés), valamint a későbbi iskolai készségekhez, például az íráshoz, rajzoláshoz, eszközhasználathoz.

A fejlett finommotorika segít:

- javítani a kéz–szem koordinációt,
- biztosítani a helyes ceruzafogást és írásmozgást,
- növelni a koncentrációt és kitartást,
- erősíteni a kéz izmait,
- fejleszteni a térbeli tájékozódást,
- finomítani a precizitást és az önállóságot.

1

Heti kihívás – 7 nap, 7 egyszerű, otthon is végezhető gyakorlat

1. nap – Gyurmázó ujjtorna

Eszköz: gyurma vagy gyurmaszerű anyag

Cél: kézizomerő, ujjak izolált mozgatása

Feladatleírás:

1. A gyerektől kérd, hogy tépjen le egy nagyobb darab gyurmát.
2. Formáljatok **5 kis golyót**, mindegyikhez külön ujját használva a hengerítéshez.
3. Nyomjátok laposra a golyókat: egyszer hüvelykujjal, egyszer mutatóujjal.
4. Próbáljatok meg **gyurmacsipeszt** készíteni: a hüvelyk- és mutatóujj közé vesztek egy kis darabot, és húzogatójátok, nyomjátok.

Mire jó?

Ujjfüggetlenítés, izomerősítés, ceruzafogás előkészítése.

2. nap – Csipeszelő játék

Eszköz: ruhacsipeszek, papírlap vagy műanyag tál pereme

Cél: ujjak erősítése, hüvelyk–mutató közti csippentő mozdulat fejlesztése

Feladatleírás:

1. Helyezz egy papírcsíkot vagy kartonlapot az asztalra.
2. Kérd a gyermeket, hogy helyezzen rá csipeszeket **egyenként**, mindig ugyanazzal a két ujjal.
3. Váltson kezet: először domináns kéz, majd a másik.
4. Nehezítés: szín szerint rendezve csipeszeljetelek, vagy időre.

Mire jó?

A ceruzafogásban használt izmokat építi, erősíti a kéz ujjait, fejleszti a koordinációt.

3. nap – Szalvéta tépkedés és gyűrögetés

Eszköz: szalvéta/papírzsebkendő

Cél: kéz izomereje, ujjak finommozgása, feszültséglevezetés

Feladatleírás:

1. Szakítsatok apró darabokat a szalvétából.
2. A darabokat az ujjbegyekkel sodorjátok kis golyóvá.
3. Egy tálkába rakjátok vagy formára ragasszátok (pl. szív alak rajzolt kontúrára).
4. Nehezítés: verseny, ki készít 20 golyót gyorsabban.

Mire jó?

A tépés és sodrás komplex mozdulat, fejleszti a kéz ügyességét és állóképességét.

4. nap – Gombolás, cipzározás, patentozás

Eszköz: ruhadarabok, textiljátékok

Cél: önellátás, kétkézes koordináció

Feladatleírás:

1. Teríts ki egy gombos ruhadarabot.
2. A gyermek gombolja ki teljesen, majd vissza.
3. Próbáljátok cipzárral ugyanezt: lehúzás–felhúzás lassú, majd gyors tempóban.
4. Ha van patent, azt is nyitogassátok és zárjátok.

Mire jó?

Önállóság növelése, két kéz összehangolt mozgása, finommotorika.

5. nap – Pomponok válogatása

Eszköz: pomponok vagy apró tárgyak, csipesz/csipeszkanál, tálkák

Cél: csippentő fogás, kéz–szem koordináció, precizitás

Feladatleírás:

1. Tegyel egy tálba többféle színű pompont.
2. A gyerek csipesszel fogja meg és válogassa színek szerint külön tálba.
3. Váltott kézzel is végezze el.
4. Nehezítés: kisebb gyöngyök vagy rizsszemek használata.

Mire jó?

Kiváló ceruzahasználat-elősegítő, precizitásfejlesztő feladat.

6. nap – Vonalvezető, pontösszekötő feladatok

Eszköz: nyomtatott feladatlapok vagy saját rajz

Cél: grafomotorika, ceruzafogás stabilizálása

Feladatléírás:

1. Rajzolj hullámos, cikcakkos, körkörös vonalakat és kérd a gyermeket, hogy kövesse őket ceruzával.
2. Kössetek össze pontokat: egyszerű alakoktól (ház, fa) bonyolultabbakig.
3. Játsszatok „lassú rajzolással”: minél pontosabban kell a rajzot követnie.

Mire jó?

Íráselőkészítés, szem–kéz koordináció, figyelem.

7. nap – Kézjógás ujjtorna

Eszköz: nincs

Cél: ujjmobilitás, koordináció, agyi oldalkapcsolatok erősítése

Feladatléírás:

1. „Pókujj”: egymás után minden ujjaddal érintsd össze a hüvelykujjat.
2. „Ellentétek”: egyik kézzel ököl – másikkal nyitott tenyér, majd váltás.
3. „Drótvágó”: feszítsd meg az ujjaidat, majd lazítsd el.
4. Ujjtornás verseny: melyik ujj mozog a leggyorsabban ritmusra?

Mire jó?

Finommotorika, figyelem, mozgáskoordináció, agyi integráció.







