

## ***Гимнастика за прсте – стимулација развоја fine моторике***

Фина моторика је способност да се праве прецизни и ситни покрети руком уз одржавање добре координације између покрета прстију и ока. То је веома важна вештина за писање, а свакако има значајну улогу и за говор. Деца која имају слабије развијену фину моторику, често се боре са писањем, цртањем, држањем оловке...Једна од начина стимулације fine моторике јесте гимнастика за прсте.

1. **„Склек наука“**- Почетни положај шаке је такав да обе руке спојимо тако да се длановима и прстима додирују. Задатак је померати руке тако да се дланови одвајају, а прсти да остану у контакту.



2. **„Поздрав палца“**- Почетни положај је такав да су шаке постављене тако где су дланови окренути ка горе (гледамо у дланове). Задатак је да се сваки прст додирне палцем. У овој вежби можете мењати брзину, нпр. „Нека палац брзо додирне све прсте“ или „Нека палац додирне сваки прст два пута“ или да се овај задатак уради са рукама иза леђа. Тако са левом и десном руком, неизменично или истовремено.

3. **„Свирамо клавир”**- Почетни положај је такав да је длан ослоњен на подлогу. Задатак је да прсте померамо тако да изгледа као да свирамо клавир.

3.



4.



4. **„Рукавице за писање”** - У овој активности претварамо се да полако стављамо рукавице на руку. Рукавице на сваки прст стављамо појединачно. Када ставимо на све прсте, скидамо рукавицу, прст по прст. Ово је и умирујућа активност, јер нам пружа сензорну стимулацију кроз притисак на зглобове прстију.

5. **„Који прст се јавља”** - Почетни положај је да су шаке на столу, раширених прстију. Задатак је да се сваки прст подигне самостално, уколико дете зна називе прстију (на овај начин можемо вежбати и то), рећи ћемо: „Подигни само кажипрст”. Када је дете млађег узраста или не познаје називе сваког прста, ми ћемо нашом руком показати који прст треба да подигне. Увек пружимо могућност да пар пута проба да подигне прст, уколико не успе да подигне сам, нпр. кажипрст са подлоге.



Вежбе за прсте помажу да се развије сензомоторна свест и да се развије манипулативна спретност ( спретност руку и прстију ). Ова врста вежбе је добра за загревање пред писање, а може се користити и у току паузе у раду са децом, како би се разбила монотонија.

Коришћена литература: интернет сајтови:

„ Питајте дефектолога“ <https://pitajtedefektologa.com/>

и „ Најбоља мама на свету“ <https://najboljamamanasvetu.com/>

припремила  
Ивана Миленовић  
дефектолог- специјални педагог