

# Poticanje razvoja fine motorike ruku

Pripremila Tea Cvitanić  
Stručni suradnik edukacijski rehabilitator



# Što je fina motorika i zašto je bitna?

Fina motorika odnosi se na **precizne i koordinirane sitne pokrete zapešća i prstiju.**

Fina motorika **omogućuje obavljanje svakodnevnih zadataka i brigu o sebi**; hranjenje, vezanje vezica, crtanje, korištenje škara, zakopčavanje gumbića i sl. Također, fina motorika **omogućava kreativno izražavanje** (slikanje, crtanje, izrada skulptura i sl.). Osim toga, fina motorika **obuhvaća i grafomotoriku**, odnosno pokrete zapešća i prstiju neophodne za **držanje olovke i vještinu pisanja.**

U skladu s navedenim, fina motorika **važna je u svakodnevnom životu i u izvršavanju školskih zadataka.**



# Razvoj fine motorike

Dob	Karakteristike fine motorike ruku
Od 1. do 2. godine života	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stavlja predmete u kutiju ili posudu</li><li>• Stavlja kocku na kocku</li><li>• Gradi toranj od tri kocke</li><li>• Oponaša šaranje olovkom, šara samostalno</li></ul>
Od 2. do 3. godine života	<ul style="list-style-type: none"><li>• Može se koristiti malim škarama</li><li>• Samostalno obuva papuče</li></ul>
Od 3. do 4. godine života	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gradi toranj od 8 do 10 kocaka</li><li>• Niže velike kuglice</li><li>• Otkapča i zakapča velike gumbе</li></ul>
Od 4. do 5. godine života	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gradi toranj od 10 i više kocaka</li><li>• Reže papir škarama po ravnoj crti</li><li>• Otkapča i zakapča gumbе, povlači patentni zatvarač</li><li>• Pravilno drži olovku ako mu se pokaže, aktivni su zapešće i prsti</li></ul>
Od 5. do 6. godine života	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ispravno maže i lijepi</li><li>• Modelira predmete od gline</li><li>• Boji unutar linije</li></ul>



# Kako poticati finu motoriku?

Finu motoriku možemo poticati **kroz različite kreativne, ali i svakodnevne aktivnosti**. Aktivnosti kojima utječemo na razvoj fine motorike **utječemo i na razvoj drugih vještine poput koncentracije i rješavanja problema** čime utječemo na cjelokupni razvoj djeteta.

U ovoj brošuri bit će navedeno nekoliko kreativnih aktivnosti, ali i primjeri svakodnevnih aktivnosti koje se mogu provoditi kod kuće s ciljem poticanja razvoja fine motorike.



# 1. Slikanje prstima

Aktivnošću slikanjem prstima potičemo **razvoj fine motorike i koordinacije oko-ruka** (važne za razvoj vještina grafomotorike), ali i djetetovo **kreativno izražavanje**. Djeca na ovaj način mogu slikati što god žele.

Za slikanje prstima mogu se kupiti posebne boje, ali se boje mogu izraditi i kod kuće.

## Recept za izradu boja kod kuće:

Pomiješati jednu šalicu brašna s jednom i pol šalicom hladne vode dok smjesa ne bude bez grudica. Potom, u smjesu dodati toplu vodu te ju zagrijavati i neprestano miješati dok ne prokluča. Kada se smjesa zgusne, prestati sa zagrijavanjem.

Ako u smjesi postoje grudice, smjesu još promiješajte pjenjačem ili mikserom. Kada je smjesa glatka, dodati jestivu boju i dobro zamiješati.

## 2. Igra plastelinom

Igra plastelinom, uz **poticanje fine motorike, utječe i na razvoj koordinacije oko-ruka**, ali i potiče djetetove **vještine planiranja** (što ću izraditi) i **kreativnosti**.

Djeca plastelin mogu **mijesiti, oblikovati rukama ili koristiti različite kalupe** za oblikovanje što ovu aktivnost čini vrlo zabavnom.

Plastelin se naravno može kupiti, ali isto tako moguće ga je izraditi kod kuće.

### **Recept za izradu plastelina kod kuće:**

U veću posudu staviti jednu času brašna, pola šalice soli, jednu žlicu limunske kiseline i jednu žlicu ulja, jednu čašu vode i jestivu boju. Sastojke promiješati mikserom ili pjenjačom, a kada smjesa postane gusta i ljepljiva, staviti ju na laganu vatru uz miješanje sve dok ne počne dobivati izgledati kao plastelina. Plastelin pustiti da se ohladi.

Kreativne aktivnosti i igre za poticanje fine motorike ruku

## 3. Nizanje perlica na konac

Nizanje perlica na konac potiče **razvoj i preciznost fine motorike, koordinacije oko-ruka i koncentracije**. Ovim postupkom mogu se izraditi različite narukvice i ogrlice što može za dijete biti i dodatan motivator za dovršavanje započetog procesa. Narukvice i ogrlice dijete može nekome pokloniti ili ih samo može nositi.

Osim toga, **slaganje različitih perlica potiče i djetetovu kreativnost, ali i planiranje** (pr. slaganje istih perlica ili istih obrazaca perlica i sl.).



Kreativne aktivnosti i igre za poticanje fine motorike ruku

## 4. Izrada kolaža

Prilikom izrade kreativnog rada iz kolaža, dijete papire u boji može **rezati škalicama ili trgati**. I rezanje škalicama i trganje papira potiču **razvoj i preciznost fine motorike**. Osim toga, procesom lijepljenja dijelova kolaža na papir, također se potiče razvoj fine motorike.

Osim korištenja papira u boji, za izradu kolaža mogu se koristiti i različiti časopisi ili novine. Dijete može **u potpunosti slobodno izraziti svoju kreativnost**.





## 5. Bojanje

Aktivnost bojanja potiče **razvoj grafomotorike**, odnosno precizne pokrete ručnog zgloba i prstiju te obrazac ispravnog držanja bojice. Osim toga, potiče se i **razvoj koordinacije oko-ruka**. Dijete može bojati bojanke različitih tematika te kroz iste **proširivati svoja znanja o svijetu koja ga okružuje**.

Bojanke mogu biti na temu djetetovog najdražeg crtića ili igračke, na temu godišnjih doba, prirodnih pojava, ekologije, prometa i sl.

Osim toga, dijete može bojati različitim tehnikama; **bojice, paste, flomasteri**.



## 6. Sortiranje predmeta

Aktivnost sortiranja predmeta može se odnositi na različite predmete i svojstva predmeta. Primjerice:

- Kockice po boji
- Kockice po veličini
- Loptice po boji
- Loptice po veličini
- Razvrstavanje geometrijskih oblika i sl.

Osim **poticanja fine motorike**, kod djeteta se potiče i **vještina rješavanja problema, koncentracija i usvajanje novih znanja** (boje, veličine, naziv geometrijskih oblika i sl.).



## 7. Slaganje kockica

Slaganje kockica bilo da se radi o lego kockicama ili nešto većim plastičnim ili drvenim kockicama, potiče **razvoj fine motorike i planiranja**. Možete se uključiti u djetetovu igru tako da mu date prijedlog nekog problema koji ono treba riješiti primjerice:

- „Što nedostaje ovoj kućici koju si izgradio?“ (to mogu biti vrata, krov, dimnjak, prozor i sl.), a dijete treba promišljati i raditi na **rješenju problema**.

**Budite kreativni!**



Kreativne aktivnosti i igre za poticanje fine motorike ruku

## 8. Igranje različitih društvenih igara

Igranje različitih društvenih igara zahtjeva bacanje kockice i pomicanje čunjića tijekom igre. Ove radnje potiču **razvoj fine motorike**, a igranje društvenih igara, osim toga, potiče kod **djeteta planiranje, rješavanje problema, čekanje na svoj red i slijeđenje pravila**, ali i **emocionalnu regulaciju** kada dijete primjerice izgubi.

**Društvene igre odaberite u skladu s djetetovom dobi.**



## 9. Slaganje puzzli

Kroz aktivnost slaganja puzzli potiče se **razvoj fine motorike** (dijete mora uzeti svaku puzzlu pojedinačno i složiti ih). Osim toga, slaganje puzzli potiče razvoj **vještina planiranja** (koja puzzla ide na koje mjesto), **koncentracije i rješavanja problema**.

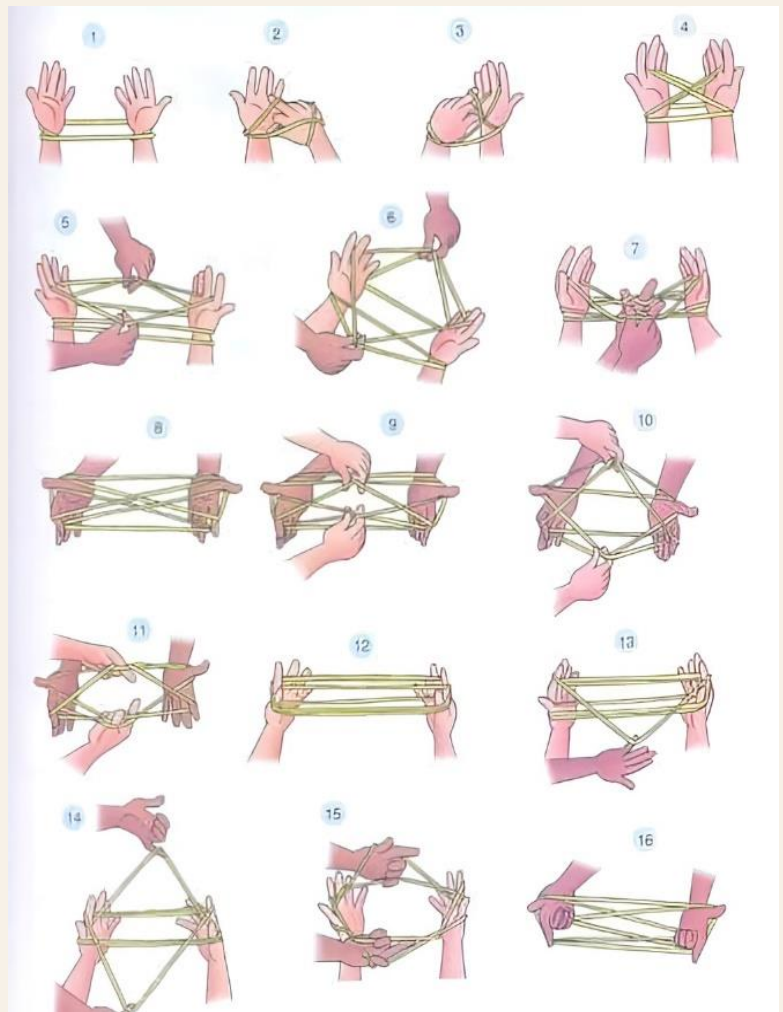
Puzzle mogu biti različitih tematika i različitih veličina. Potrebno je imati na umu da **za dijete mlađe dobi biramo veće puzzle s manjim brojem pojedinačnih puzzli**, a što je dijete starije prikladnije su mu manje puzzle s većim brojem pojedinačnih puzzli.



# 10. Igra „Kolariću paniću”

Igra koja uključuje **dva sudionika i lastiku**. Na slici su prikazane radnje koje je potrebno provoditi kako bi se igra odvijala.

U ovoj igri potiče se razvoj **fine motorike, planiranja, ali i emocionalna regulacija djeteta**.



# Svakodnevne aktivnosti za poticanje fine motorike ruku

Različite svakodnevne vještine iziskuju korištenje fine motorike za izvršavanje nekih zadataka pa tako, primjerice poticanje djeteta da samostalno **veže vezice na cipelama i samostalno zakopča gumbe** na vesti ili košulji, osim što potičemo razvoj i preciznost fine motorike, potičemo i djetetovu samostalnost.

Nadalje, dijete možemo poticati da sudjeluje u svakodnevnim kućanskim aktivnostima te tako utječemo na cjelokupni djetetov razvoj. Uključivanjem djeteta u aktivnost **vješanja odjeće uz pomoć štipaljki, miješenja tijesta i sadnje cvijeća**, potičemo djetetovu finu motoriku, usvajanje novih znanja te brigu o svojim stvarima, prehrani i biljkama.



# Popis literature

01

Einon, D. (2005). *Igre stvaralice za djecu 2 – 5 godina*. Zagreb: Profil Knjiga.

02

Malić, D. (2022). *Finamotorika kod djece s posebnim potrebama*. *Varaždinski učitelj*, 5 (9), 299-303. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/274218>.

03

Skok, A. (2022). *Aktivnosti za razvijanje fine motorike u predškolskom razdoblju*. *Varaždinski učitelj*, 5 (10), 508-514. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/281188>.

04

Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Golden marketing – Tehnička knjiga.

