

# ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΧΕΡΙΟΥ.

## 35 Διασκεδαστικές Δραστηριότητες για παιδιά

<http://www.proseggisi.gr/%CE%B5%CE%BD%CE%B4%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%BC%CF%89%CF%83%CE%B7-%CF%87%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%85-35-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B5%CE%B4%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B4%CF%81/>

28 Νοεμβρίου 2016

Μετάφραση, επιμέλεια στα Ελληνικά: Μπουρίκα Μαρία, εργοθεραπεύτρια SIT, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

πηγη: <http://theinspiredtreehouse.com/hand-strength-35-fun-activities-for-kids/>

Τα παιδιά που δυσκολεύονται λόγω χαμηλής δύναμης στο χέρι, μπορεί να έχουν δυσκολία στη σύλληψη του μολυβιού, να μάθουν να χρησιμοποιούν το ψαλίδι και να χειρίζονται κουμπώματα των ρούχων.

Υπάρχουν αμέτρητες δημιουργικές και παιχνιδιάρικες δραστηριότητες που μπορούν να στοχεύουν στην ενδυνάμωση του χεριού. Οι αγαπημένες μου καταλήγουν σε αυτές τις τρεις κύριες κατηγορίες: Κουβάλημα βάρους, τράβηγμα-σπρώξιμο, ζούληγμα.

### **ΚΟΥΒΑΛΗΜΑ ΒΑΡΟΥΣ**

**Έρπει**– Δοκιμάστε να περνάει από εμπόδια, να κάνετε σκυταλοδρομία και άλλα παιχνίδια

**Κλωτσιά γαιδάρου**– Το παιδί σκύβει μπροστά και ακουμπά τις παλάμες του στο πάτωμα, τότε κλωτσάει τα πόδια του προς τα πίσω σαν γαϊδουράκι.

**Καροτσάκι**– Το παιδί ακουμπά τις παλάμες του στο πάτωμα, ενώ εσείς ή κάποιο άλλο παιδί κρατάει τα πόδια του. Δείτε πόσο μακριά μπορεί να περπατήσει με τα πόδια του. Δοκιμάστε επίσης να κουβαλά πράγματα με καροτσάκι κήπου.

**Yoga για παιδιά.** Στάσεις όπως ο «κάτω σκύλος», το «τραπεζάκι» ή το “handstand” είναι πολύ καλές ασκήσεις κουβαλήματος βάρους για να δοκιμάσουν τα παιδιά.

**Στο πάτωμα.** Δοκιμάστε να παίξετε επιτραπέζια, ζωγραφική ή με διάφορα παιχνίδια, ενώ το παιδί είναι στο πάτωμα με την κοιλιά έτσι ώστε να κρατάει το βάρος του με τα χέρια.

**Στην κοιλίτσα.** Είναι πολύ ωραία ενδυνάμωση χεριών για τα μωρά... Βάλτε τα με την κοιλιά. Παιχνιδάκια βοηθούν έτσι ώστε να γίνεται πιο διασκεδαστική.

## **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΟΥΝ ΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ-ΣΠΡΩΞΙΜΟ.**

**Τουβλάκια.** Βοηθούν στην ενδυνάμωση της σύλληψης. Τα μικρότερα σε μέγεθος είναι ιδανικά για μεγαλύτερα παιδιά, που έχουν αναπτυγμένες δεξιότητες. Ενώ τα μεγαλύτερα σε μέγεθος για τα μικρότερα.

**Βέλκρο.** Το να τραβάει το παιδί ενάντια στην αντίσταση του βέλκρο είναι καλή άσκηση ενδυνάμωσης. Δοκιμάστε να κάνετε προσαρμογές σε βιβλία προσθέτοντας μικρές κάρτες με βέλκρο, να ανοίγει λωρίδες από βέλκρο ή άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες λεπτής κίνησης με αντικείμενα του σπιτιού.

**Ενώνοντας μεγάλες χάντρες.** Οι μεγάλες χάντρες που ενώνονται μαζί(snap beads) είναι εξαιρετικές για την ενίσχυση των μεγαλύτερων μυών του χεριού και αυτές σε μικρότερο μέγεθος κατάλληλες για την ενίσχυση της ακρίβειας των μυών.

**Ο Κύριος Πατάτας.** Ένα αγαπημένο παιχνίδι για μικρά παιδιά και παιδιά προσχολικής ηλικίας και ένα από τα πιο κατάλληλα για το ξεκίνημα της ενδυνάμωσης του χεριού. Τα κομμάτια είναι μεγάλα και εύκολα να τα πιάσουν και το ότι μπορούν να φτιάξουν το πρόσωπο ξανά και ξανά είναι μεγάλο κίνητρο για αυτά.

**Λαστιχάκια.** Τα παιδιά μπορούν να τεντώσουν και να τραβήξουν ενάντια στην αντίσταση φτιάχνοντας σε έναν γεωμετρικό πίνακα(geoboard) σχήματα με λαστιχάκια, ή περνάει λαστιχάκια σε ένα ρολό χαρτιού.

**Το κλασικό παιχνίδι με καρφάκια και σφήνες.** Επίσης μια πολύ καλή δραστηριότητα για τα μικρότερα παιδιά να ξεκινήσουν την ενδυνάμωση των χεριών. Οι σφήνες με το ταμπλώ από αφρολέξ έχουν μεγαλύτερη αντίσταση όταν το παιδί προσπαθεί να τις τοποθετήσει και καλύτερη ευκαιρία για ενδυνάμωση.

**Χαρτοταινία.** Το να ξεκολλά χαρτοταινία από το ρολό ή να την τραβά από διάφορες επιφάνειες(τοίχους, τραπέζια, πάτωμα) βοηθά στην ενδυνάμωση της σύλληψης.

**Μαρκαδόροι και στυλό με δόνηση(pop toobs).**

**Πλάστης ζύμης.** Να πιάνει, να πιέζει και να ρολάρει με τον πλάστη είναι ωραία δραστηριότητα για να δυναμώσουν τα χέρια και τα δάκτυλα. Δοκιμάστε το σε πλαστελίνη, σε προστατευτικό συσκευασίας ή κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας φαγητού.

**Θεραπευτική πλαστελίνη.** Αυτό το ελαστικό υλικό είναι πολύ καλό εργαλείο. Υπάρχουν πολύ τρόποι να την τραβήξεις να δουλέψουν τα χέρια ενάντια στην αντίσταση.

**Βεντούζες.** Σκεφτείτε διασκεδαστικά παιχνίδια για να χρησιμοποιήσετε διάφορες βεντούζες και τα παιδιά έχουν εξασφαλίσει μία ωραία δραστηριότητα ενδυνάμωσης χεριού.

**Αναρρίχηση.** Το να σκαρφαλώνει σε οτιδήποτε είναι φοβερό στο να ενισχύει τη δύναμη στα χέρια του παιδιού. Σκεφτείτε σχοινιά, σκάλες, δέντρα και κάθε εξοπλισμό μιας παιδικής χαράς.

**Σχίσιμο χαρτιού.** Δύο χέρια να δουλεύουν μαζί για να σκίσουν χαρτιά, εφημερίδες, κάρτες είναι μια διασκεδαστική και απλή δραστηριότητα για να στοχεύσετε στην ενδυνάμωση των χεριών.

**Μαγείρεμα με τα παιδιά.** Να ανακατεύει, να ζυμώνει, να μεταφέρει υγρά οτιδήποτε μπορεί να κάνει στην κουζίνα.

## **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΖΟΥΛΗΓΜΑ**

**Παίζοντας με πλαστελίνη ή πηλό.** Να ζουλάνε, να τσιμπάνε, να ρολάρουν, να πιέζουν. Όλα ιδανικά για δυναμώσουν οι μύες.

**Σφουγγάρια.** Ενισχύστε τα παιδιά να συμμετέχουν σε δουλειές(2) στο σπίτι, όπου πρέπει να στύψουν σφουγγάρια ή υγρά πανιά.

**Απλικατέρ, νεροπίστολα, μπουκάλια με πίεση.** Ζητήστε από το παιδί να ποτίσει τα φυτά με απλικατέρ ή βάλτε ένα στόχο για να τον πετύχει με το νεροπίστολο.

**Αντι-στρες μπαλάκια.** Προτρέψτε τα παιδιά σας να κάνουν αρκετές επαναλήψεις πιέζοντας το μπαλάκι.

**Κλιπς και μανταλάκια.** Από τα πιο συνηθισμένα υλικά που χρησιμοποιούμε στις θεραπείες. Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε με τα μανταλάκια. Χρησιμοποιείστε τη φαντασία σας.

**Διακορευτής.** Ζητήστε από το παιδί να κάνει τρύπες σε χαρτόνι χρησιμοποιώντας το διακορευτή. Επίσης μπορεί να φτιάξει διάφορες κατασκευές, όπως ευχαριστήριες κάρτες.

**Ψαλίδι.** Δοκιμάστε να κόβει το παιδί ενάντια σε αντίσταση, όπως να κόβει χαρτόνια, πλαστελίνη ή πηλό.

**Υγρή κόλλα.** Δημιουργήστε μαζί με το παιδί χειροτεχνίες χρησιμοποιώντας υγρή κόλλα.

**Σύριγγα κρέατος.** Είναι το εργαλείο που χρησιμοποιείται για το γέμισμα του κρέατος στη μαγειρική. Είναι πολύ καλό για την ενδυνάμωση των χεριών και δακτύλων λόγω της μεγάλης του λαβής. Μπορείτε να ζητήσετε από το παιδί να μετακινεί ελαφριά αντικείμενα, όπως φτερά από ένα σημείο σε ένα άλλο.

**Μπαλόνια Sensory.** Γεμίστε μπαλόνια με ξηρό ρύζι, φασόλια, αλεύρι ή ζύμη. Δώστε στα παιδιά να ζουλήξουν και να πιέσουν για να ενισχύσουν τη δύναμη στα χέρια τους.

**Τσαλάκωμα χαρτιού.** Δώστε στο παιδί μικρά κομμάτια χαρτιού να τσαλακώσει και μετά να παίξει μπάσκετ πετώντας τα στο καλάθι αγρήστων.

**Παιχνίδια μπάνιου.** Αυτά τα παιχνίδια μπορούν να κάνουν την ώρα του μπάνιου πιο διασκεδαστική. Ειδικά αυτά που πετάνε νερό.

**Αρμέγοντας την αγελάδα.** Δεν έχετε αληθινή, το φανταστήκαμε. Μπορείτε να κάνετε την εξής δραστηριότητα: Γεμίστε ένα πλαστικό γάντι μιας χρήσης με νερό, αφού το έχετε τρυπήσει με μία βελόνα. Δέστε το στην ανοιχτή άκρη και ζητήστε από το παιδί να κάνει ότι αρμέγει την αγελάδα, με το να πιέζει το γάντι για να γεμίσει το ποτήρι.

**Αεροπλάστ.** Υπάρχει σε διαφορετικά μεγέθη και τα παιδιά λατρεύουν τον ήχο που κάνει όταν σκάει στα δάχτυλά τους. Το αεροπλάστ με τις μικρότερες φυσαλίδες είναι ιδανικό για την ενδυνάμωση των δαχτύλων, ενώ αυτό με τις μεγαλύτερες γυμνάζει όλο το χέρι.

**Τσιμπιδάκια και λαβίδες.** Χρησιμοποιήστε τις για πιάσει το παιδί μπάλες από βαμβάκι και άλλα υλικά ή να πιάνει κυβάρια για να φτιάξει έναν πύργο.

**Πάνω από όλα περάστε καλά και διασκεδάστε με τα παιδιά.**