

20 «ΣΠΙΤΙΚΕΣ» ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΥΝ ΤΗ ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

<http://www.isida.gr/article/113,20%20C2%AB%CE%A3%CE%A0%CE%99%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%95%CE%A3%20%BB%20%CE%99%CE%94%CE%95%CE%95%CE%A3%20%CE%A0%CE%9F%CE%A5%20%CE%95%CE%9D%CE%94%CE%A5%CE%9D%CE%91%CE%9C%CE%A9%CE%9D%CE%9F%CE%A5%CE%9D%20%CE%A4%CE%97%20%CE%9B%CE%95%CE%A0%CE%A4%CE%97%20%CE%9A%CE%99%CE%9D%CE%97%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%9F%CE%A4%CE%97%CE%A4%CE%91%20%CE%A4%CE%A9%CE%9D%20%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%99%CE%A9%CE%9D>

Η λεπτή κινητικότητα είναι πολύ σημαντική ώστε το παιδί να μπορεί να πιάνει το μολύβι αλλά είναι επίσης απαραίτητη σε πολλές καθημερινές δραστηριότητες.

Γιατί είναι απαραίτητη η εξάσκηση της λεπτής κινητικότητας;

Η λεπτή κινητικότητα σχετίζεται με το πόσο ικανό είναι το παιδί να χρησιμοποιεί τα δάχτυλά του για να χειρίζεται με επιδεξιότητα καθημερινά αντικείμενα.

Η λεπτή κινητικότητα επειδή απαιτεί μεγαλύτερο έλεγχο, περισσότερο ακριβείς κινήσεις και καλύτερο έλεγχο στους μικρότερους μύες των χεριών είναι πιο δύσκολη να κατακτηθεί.

Είναι σημαντικό να κατακτήσει τη λεπτή κινητικότητα στο προγραφικό στάδιο (περίπου 3 – 4 ετών). Αν δεν εξασκηθεί αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα δυσανάγνωστα γράμματα και αργή γραφή. Ένα παιδί που δεν έχει κατακτήσει τη λεπτή κινητικότητα, μπορεί επίσης π.χ. να μην ζωγραφίζει καλά και αυτό να έχει ως αποτέλεσμα να αντιλαμβάνεται την ευχάριστη αυτή δραστηριότητα ως αγγαρεία και να την αποφεύγει.

Βέβαια, το να εξασκηθεί και να κατακτήσει ένα παιδί τη λεπτή κινητικότητα δεν θα το βοηθήσει μόνο να πιάνει καλύτερα το μολύβι, αλλά και να μπορεί να κουμπώνει και να ξεκουμπώνει, να ανεβοκατεβάζει φερμουάρ, να πιάνει το πιρούνι ή το κουτάλι, να χτενίζεται, να γυρίζει τις σελίδες ενός βιβλίου και να κάνει άλλες τόσες καθημερινές δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτονομισή του.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει την λεπτή κινητικότητα

1 Ζυμώνετε: Αφήστε το να σας βοηθήσει στο ζύμωμα του ψωμιού ή στο πλάσιμο των κουλουριών.

2 Απλώστε τα ρούχα: Τα μανταλάκια είναι ο καλύτερος τρόπος εξάσκησης των τριών δαχτύλων που χρησιμοποιεί για να πιάσει το μολύβι. Ζητήστε του να σας βοηθήσει να απλώσετε μαζί τα ρούχα στην απλώστρα και να βάζει τα μανταλάκια στα ρούχα.

3 Ξεβιδώστε τα καπάκια: Ζητήστε του να ξεβιδώνει κάθε καπάκι από τα βάζα, βοηθά στην κινητικότητα του καρπού.

4 Κρεμάστε τα ρούχα: Ζητήστε του να βάλει τα ρούχα του στην κρεμάστρα και να την κρεμάσει.

5 Χύστε το νερό: Ζητήστε του να χύνει το νερό από το ένα ποτήρι στο άλλο, χωρίς να το χύσει απ' έξω. Αυτό βοηθά στη σταθεροποίηση καρπού.

6 Κουμπώστε – ξεκουμπώστε: Παροτρύνετέ το να κουμπώνει και να ξεκουμπώνει τα κουμπιά, τα φερμουάρ, τις κόπιτσες κ.ά.

7 Χρησιμοποιείτε ψαλίδι: Σε κάθε ευκαιρία ζητάτε από το παιδί να κόβει κάποια χαρτιά (π.χ. παλιούς λογαριασμούς, άχρηστα χαρτιά για σας κ.λπ.) για να εξασκήσει τη λεπτή του κινητικότητα και να εξασκείται στο κόψιμο με ψαλίδι.

8 Κολλήστε όσπρια: Χρησιμοποιείτε φασόλια ή φακές για να κάνετε κολλάζ πάνω σε χαρτόνι. Κόψτε το σχήμα του χαρτονιού (π.χ. καρδούλα ή ανθρωπάκι κ.λπ.).

9 Παίξτε με πλαστελίνη: Το πλάσιμο, η πίεση, το κόψιμο της πλαστελίνης ενδυναμώνει τους μυς των χεριών του παιδιού. Ζητήστε του να φτιάξει μπαλάκια με πλαστελίνη και να τα περνά μέσα από οδοντογλυφίδες, για να φτιάξει «σουβλάκια». Αυτό βοηθά στον έλεγχο της πίεσης και της δύναμης.

10 Ξύστε τα μολύβια: Βοηθά στη λεπτή κινητικότητα αλλά και στην κινητικότητα του καρπού.

11 Ρίξτε κέρματα: Προτρέψτε το παιδί να ρίχνει κέρματα στη σχισμή ενός κουμπαρά γιατί βοηθά στη λεπτή του κινητικότητα (αλλά και στην αποταμίευση).

12 Κάντε χαρτοκοπτική: Ζητήστε από το παιδί να κάνει μπαλάκια από γκοφρέ χαρτί, να κόψει μικρά τετράγωνα και να τα κολλήσει σε ψηφιδωτό.

13 Μπήξτε πινέζες σε αφρόδες υλικό: Βοηθά στην ενδυνάμωση των δαχτύλων.

14 Φτιάξτε κολιέ και βραχιόλια: Ζητήστε του να φτιάξει κολιέ ή βραχιόλια ή μπεγλέρια, θα χρειαστείτε πολύχρωμα κορδόνια και μεγάλες χάντρες που θα πρέπει να τις περάσει από το κορδόνι. Αν δεν έχετε χάντρες μπορείτε να χρησιμοποιήσει σπάγκο και κοφτό μακαρονάκι. Αυτό βοηθά στη λεπτή κινητικότητα αλλά και τον συντονισμό ματιού – χεριού.

15 Χτίστε με τουβλάκια: Είναι μια πολύ καλή εξάσκηση για τη λεπτή κινητικότητα.

16 Παίξτε δακτυλοκουκλοθέατρο: Παίξτε με δακτυλόκουκλες, εξασκεί τα δάχτυλα, τον καρπό του αλλά και τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του.

17 Ζωγραφίστε με δακτυλομπογιές: Θα το διασκεδάσει και θα εξασκήσει τη λεπτή κινητικότητα.

18 Ξεφυλλίστε ένα βιβλίο: Ζητήστε να γυρίζει τις σελίδες ενός περιοδικού ή ενός βιβλίου.

19 Πιάστε με τα κουτάλια. Ζητήστε από το παιδί να προσπαθήσει να πιάσει μικρές μπάλες και να τις τοποθετήσει σε ένα άλλο δοχείο.

20 Δέστε τις κορδέλες: Δώστε του κορδόνια ή κορδέλες και ζητήστε του να τα δέσει μεταξύ τους.

Εξετάστε αν έχει επαρκή λεπτή κινητικότητα Παρατηρήστε το παιδί και δείτε αν έχει κατακτήσει τα παρακάτω:

Χρησιμοποιεί σωστά το πιρούνι ή το κουτάλι για να φάει;

Τοποθετεί πολλές μεγάλες χάντρες σε ένα κορδόνι;

Μπορεί να κόψει μια ευθεία γραμμή με το ψαλίδι;

Μπορεί να κόψει έναν κύκλο με το ψαλίδι;

Πιάνει σωστά το μολύβι ή μία κηρομπογιά;

Σχεδιάζει σωστά έναν κύκλο και ένα τετράγωνο;

Σχεδιάζει σωστά ένα τρίγωνο και ένα Χ;

Πιάνει σωστά τα αντικείμενα ώστε να τα σηκώνει και να κρατά;

Δημοσιογραφική επιμέλεια: Φίλια Μητρομάρα

Διαβάστε περισσότερα στο: www.isida.gr

Copyright 2020 Ίσιδα, Κέντρο Ειδικών Θεραπειών.