



# Κινητικές Δεξιότητες

## Δεξιότητες Καθημερινής Ζωής

## Οπτικο-αντιληπτικές Δεξιότητες

ΚΡΑΣΑΔΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ (ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ Π.Ε.29)





## Λεπτή κινητικότητα

### Τομείς

Πλευρίωση

Δύναμη

Χειρισμός εργαλείων

Χειρισμός αντικειμένων

Μονόπλευρος συντονισμός

Αμφίπλευρος συντονισμός

Οπτικοκινητικός συντονισμός

Γραφοκινητικός συντονισμός

### Άξονες Παρέμβασης ΕΠΕ

Ανάδειξη και παγίωση προτιμώμενης πλευράς

Ενδυνάμωση δακτύλων και έλεγχος δύναμης

Βελτίωση προτύπων σύλληψης και χειρισμού εργαλείων

Βελτίωση χειρισμού αντικειμένων από και προς την παλάμη

Ενίσχυση συντονισμού μιας πλευράς του σώματος

Βελτίωση συντονισμού των δύο χεριών

Ενίσχυση συντονισμού ματιού – χεριού

Ενίσχυση δεξιοτήτων γραφής

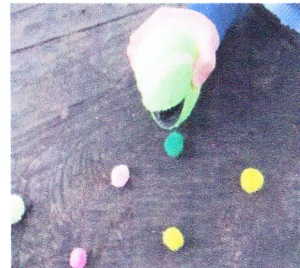
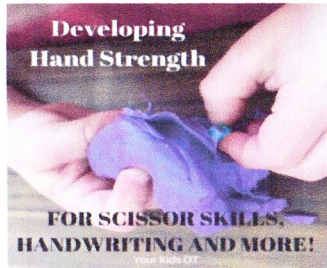


## Λεπτή κινητικότητα

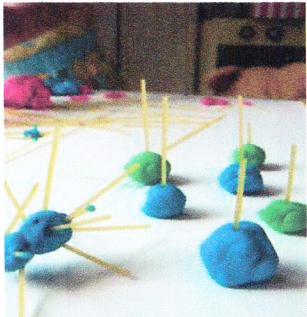
### Δραστηριότητες – Παραδείγματα

Αντικειμενική παρατήρηση για ανίχνευση της επικρατέστερης πλευράς. Ενίσχυση της προτίμησης του χεριού εάν κριθεί ως αναδυόμενη και ενίσχυση του αμφίπλευρου συντονισμού εάν δεν είναι αναδυόμενη.

Ενδυνάμωση των δακτύλων μέσω δραστηριοτήτων όπως: παιχνίδια με μανταλάκια, σπρέι νερού, κρυμμένα μικρά αντικείμενα μέσα σε σκληρή πλαστελίνη κ.α.



Έλεγχος δύναμης με δραστηριότητες όπως: ζωγραφική σε χαρτοπετσέτα, παιχνίδια με σταγονόμετρο, μακαρόνι μέσα σε μπαλάκια πλαστελίνης, μηχανικά μολύβια κ.α.



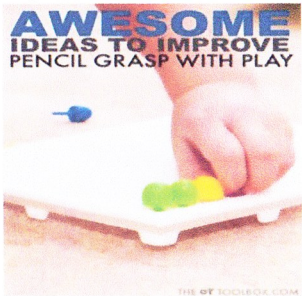
**ΚΡΑΣΑΔΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ** (ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ Π.Ε.29)



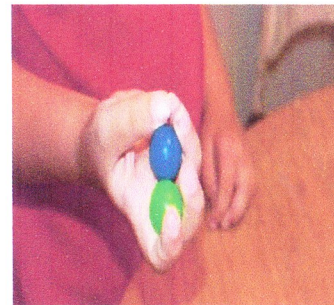
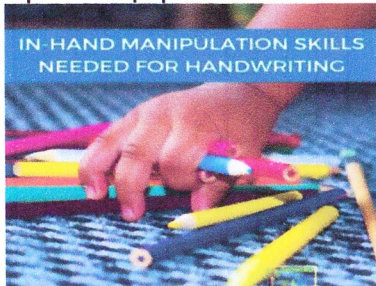
## Λεπτή κινητικότητα

### Δραστηριότητες – Παραδείγματα

Βελτίωση προτύπων σύλληψης με δραστηριότητες όπως: συλλογή μικρών αντικειμένων με τα δάχτυλα, παιχνίδια με λαβίδες, χρήση διάφορων εργαλείων γραφής, οπτικές ενδείξεις, ειδικές βοηθητικές λαβές κ.α.



Ενίσχυση χειρισμού αντικειμένων εντός της παλάμης με δραστηριότητες όπως: μεταφέρω ένα – ένα κέρματα ή κουμπιά από το τραπέζι στην παλάμη και έπειτα από το κέντρο της παλάμης σε κουμπάρα.

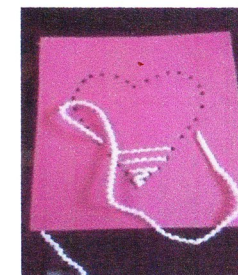
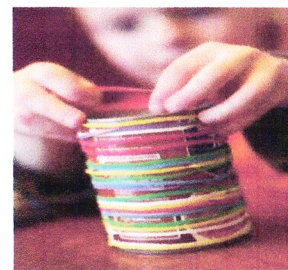
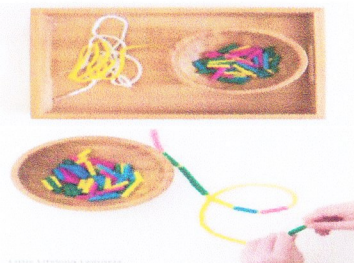


# Λεπτή κινητικότητα



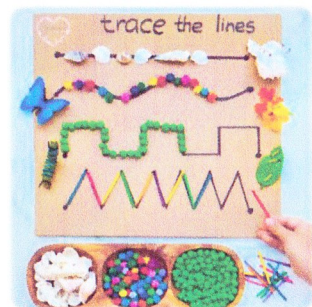
## Δραστηριότητες – Παραδείγματα

Ενίσχυση του αμφίπλευρου συντονισμού με δραστηριότητες όπως: χειροτεχνίες, βελονιάσματα, πέρασμα κορδονιού σε διάτρητα ζυμαρικά, αλυσίδες με συνδετήρες, χρήση ψαλιδιού σε διάφορα υλικά (καλαμάκια, πλαστελίνη) κ.α.



Ενίσχυση οπτικοκινητικού συντονισμού σε δραστηριότητες όπως παιχνίδι ψάρεμα, χτίσιμο πύργου με διάφορα υλικά (κύβοι, κουμπιά, κέρματα), αυτοκόλλητα και σφραγίδες σε μικρά πλαίσια, ζωγραφική με μπατονέτα σε πλαίσια κ.α.

Ενίσχυση δεξιότητων γραφής με: πολυαισθητηριακές τεχνικές για την εκμάθηση της σωστής φοράς σχημάτων, αριθμών και γραμμάτων, μεγάλες διαδρομές με το μολύβι σε κάθετες επιφάνειες γραφής.





# Αδρή κινητικότητα

## Τομείς

Μυϊκή δύναμη – αντοχή

Στασικός έλεγχος

Ισορροπία

Αμφίπλευρος συντονισμός

Οπτικοκινητικός συντονισμός

Κινητικός προγραμματισμός

## Άξονες Παρέμβασης ΕΠΕ

Ενδυνάμωση σώματος

Βελτίωση στασικού ελέγχου – στάσης σώματος

Ενίσχυση ισορροπιστικών αντιδράσεων

Ενίσχυση συντονισμού δύο πλευρών του σώματος

Ενίσχυση συντονισμού σε μάτι - χέρι / μάτι - πόδι

Βελτίωση εικόνας σώματος

Ενίσχυση κινητικού προγραμματισμού και πράξης

Αισθητηριακή αποφόρτωση



# Αδρή κινητικότητα

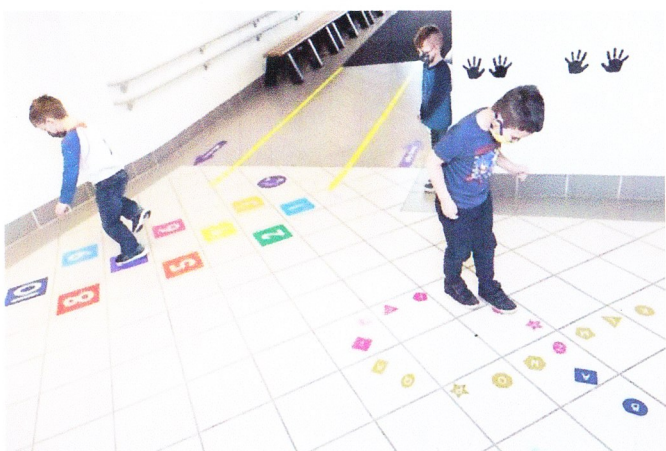
## Δραστηριότητες – Παραδείγματα

Μίμηση ζώων: πώς περπατά η αρκούδα, πώς έρπει το φιδάκι, πώς πετά το πουλάκι, πώς πηδά το βατραχάκι από νούφαρο σε νούφαρο κ.α.

Κινητικές διαδρομές: περάσματα και άλματα πάνω από εμπόδια, περπάτημα με τα γόνατα, στις μύτες ή τις φτέρνες των ποδιών, άλματα προς διάφορες κατευθύνσεις, κουτσόκ.α.

Παιχνίδι και δραστηριότητες σε διάφορες θέσεις: ζωγραφική σε όρθια θέση, ζωγραφική στο πάτωμα στηρίζοντας στους αγκώνες κ.α.

Παιχνίδια με στόχο: bowling, καλάθια, χτύπημα μπαλονιού με ρακέτα κ.α.



**ΚΡΑΣΑΔΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ** (ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ Π.Ε.29)



## Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής

### Άξονες παρέμβασης ΕΠΕ

Αυτονόμηση σε ρούχα/παπούτσια

Αυτόνομη χρήση κουμπωμάτων

Αυτόνομη σίτιση / χειρισμός αντικειμένων

Διαχείριση προσωπικών αντικειμένων

Πλύσιμο χεριών/προσώπου

Αυτόνομη χρήση τουαλέτας

### Τεχνικές

Συστηματική εξάσκηση

Σταδιακή απόσυρση βοήθειας

Χρήση καθρέφτη

Οπτικά προγράμματα

Κοινωνικές ιστορίες



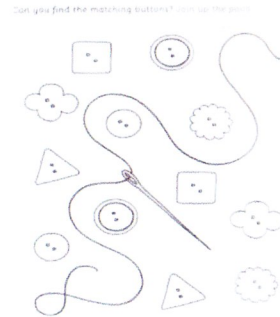
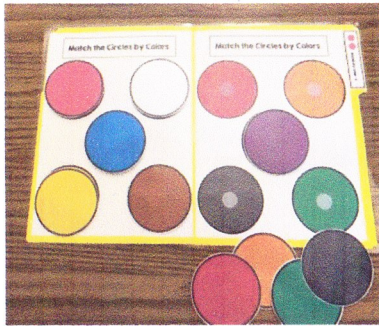




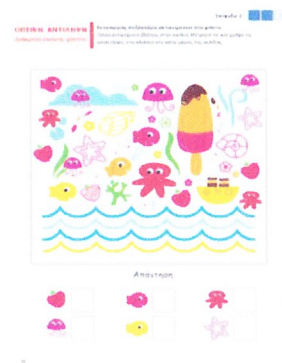
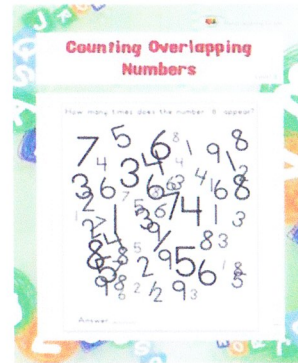
# Οπτικο - αντιληπτικές δεξιότητες

## Επιμέρους κατηγορίες

1. Οπτική διάκριση: ικανότητα διάκρισης όμοιων αντικειμένων ανάμεσα σε άλλα.



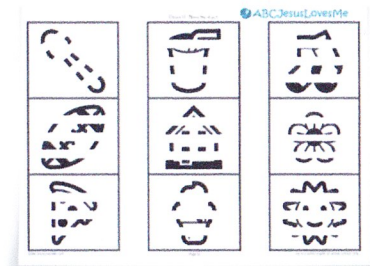
2. Διάκριση εικόνας/ φόντου: ικανότητα διάκρισης ενός συγκεκριμένου αντικειμένου ανάμεσα σε πολλά άλλα (πολύπλοκο φόντο).





## Οπτικο - αντιληπτικές δεξιότητες

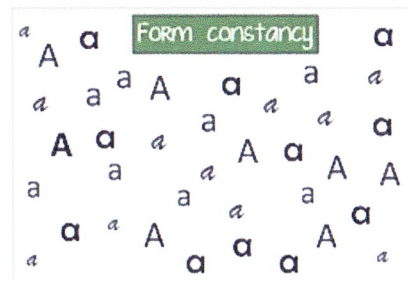
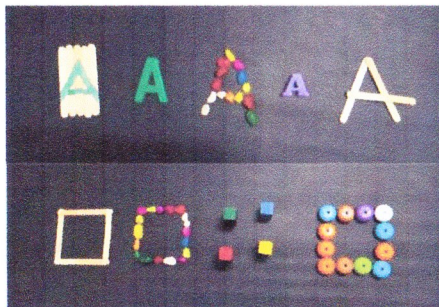
3. Οπτικό κλείσιμο: ικανότητα αναγνώρισης ενός αντικειμένου όταν δεν είναι πλήρως ορατό.



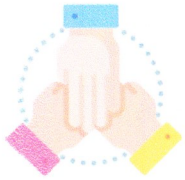
8	+	ξ	?
3	∟	∩	∞
5	∟	7	∩
6	∩	∩	∩
2	∟	'	}



4. Σταθερότητα μορφής: ικανότητα αναγνώρισης μιας μορφής ακόμη και αν έχει υποστεί αλλαγή σε κάποια χαρακτηριστικά.

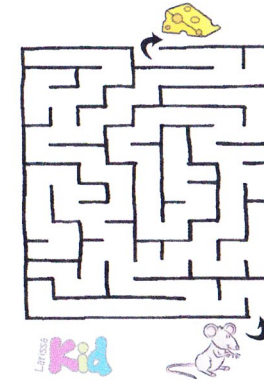
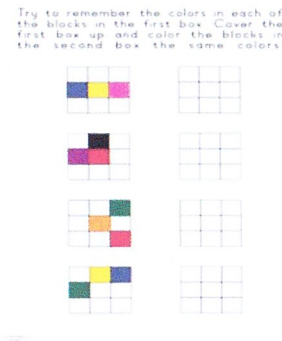


ΖΕΤΑ	ΖΗΤΑ
ΖΗΤΑ	ΖΥΜΗ
ΖΑΠΙ	ΖΕΤΑ
ΖΥΜΗ	ΖΑΡΑ
ΖΑΡΑ	ΖΑΠΙ

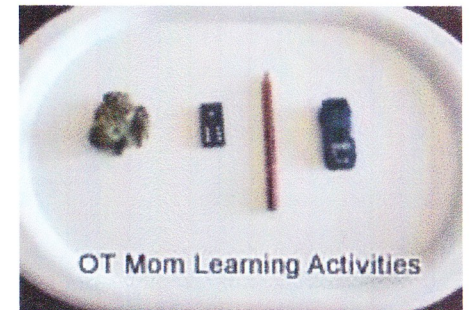


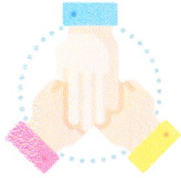
## Οπτικο - αντιληπτικές δεξιότητες

5. Αντίληψη χωρικών σχέσεων: ικανότητα αναγνώρισης χωρικών σχέσεων και προσανατολισμού στο χώρο.



6. Οπτική μνήμη / Οπτική διαδοχική μνήμη: ικανότητα ανάκλησης μιας μορφής / σειράς μορφών.





## Βιβλιογραφία

- Huffman, J. M., & Fortenberry, C. (2011). Developing Fine Motor Skills. Young Children.
- Hull Learning Services (2004). Supporting children with Co-ordination Difficulties. London: David Fulton Publishers.
- Lane, K.A., (2005). Developing Ocular Motor and Visual Perceptual Skills. New Jersey: SLACK, Inc.
- <https://www.ot-mom-learning-activities.com>
- <https://www.otplan.com>
- <https://www.theottoolbox.com>
- <https://upbility.gr>