

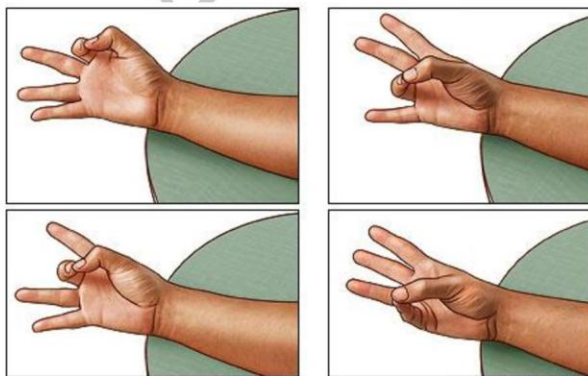
ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι κινήσεις της λεπτής κινητικότητας περιλαμβάνουν το συντονισμό των μικρών μυών στα χέρια και τα δάκτυλα. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για την ολοκλήρωση εργασιών, όπως η γραφή αλλά και στη καθημερινή μας ζωή σε πλήθος δραστηριοτήτων όπως το κόψιμο, η χρήση ενός πιρουνιού ή κουταλιού, το πέρασμα χαντρών, η μετακίνηση κομματιών του πάζλ, το κλείσιμο του φερμουάρ, το κλείσιμο κουμπιών, το δέσιμο των κορδονιών των παπουτσιών κτλ. Χωρίς τις λεπτές κινητικές ικανότητες καλά αναπτυγμένες, ένα παιδί μπορεί να έχει δυσκολία να μάθει να γράφει ή να εκτελεί βασικές καθημερινές δραστηριότητες και εργασίες.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

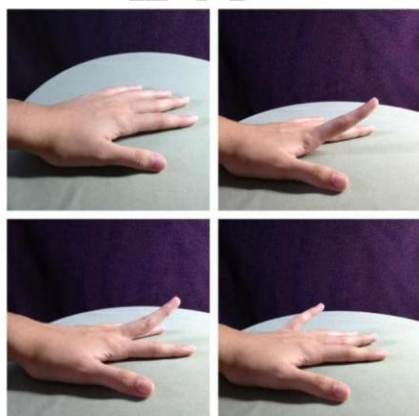
1. Με τον αντίχειρα του ίδιου χεριού το παιδί αγγίζει τη μία μετά την άλλη άκρη όλων των δαχτύλων του (αντίθεση δαχτύλων). Να επαναληφθεί με το άλλο χέρι. Αυτή η άσκηση πρέπει να επαναληφθεί μέχρις ότου το παιδί αποκτήσει ταχύτητα. Στα δαχτυλάκια των παιδιών μπορούμε να σχεδιάσουμε διάφορα χαρούμενα προσωπάκια ή να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικά χρώματα μαρκαδόρων έτσι πχ. ο αντίχειρας κοκκινούλης θα δώσει φιλάκι στο δείκτη πρασινούλη, στον μέσο κιτρινούλη, στο παράμεσο ροζούλη, στο μικρό δαχτυλάκι τον καφετούλη. Μία διασκεδαστική ιδέα είναι η χρήση δαχτυλόκουκλων όπως φαίνεται στην εικόνα παρακάτω.



2. Το παιδί σχηματίζει κύκλους στον αέρα με ένα κομμάτι μαλλί ή μία κορδέλα ενός μέτρου περίπου



3. Το παιδί κυλάει ένα νόμισμα στο τραπέζι με τη βοήθεια του αντίχειρα και του δείκτη.
4. Το παιδί πρέπει να ακουμπήσει το τραπέζι με το ένα χέρι και στη συνέχεια με το καθένα από τα δάχτυλα εναλλάσσοντας (τον αντίχειρα, το δείκτη, το μέσο κτλ). Κάνοντας την δραστηριότητα περισσότερο διασκεδαστική χρησιμοποιούμε δαχτυλόκουκλες στα δαχτυλάκια των παιδιών και λέμε στο παιδί μας ποιο δαχτυλάκι να κουνήσει κάθε φορά πχ που είναι ο ελέφαντας, που είναι το λαγουδάκι κτλ. ενώ τα υπόλοιπα δαχτυλάκια θα πρέπει να μείνουν ακίνητα.



5. Το παιδί λύνει το παπούτσι και περνάει τα κορδόνια από τις τρύπες, μια εύκολη και πολύ χρήσιμη δραστηριότητα που όλοι οι γονείς μπορούν να εξασφαλίσουν για τα παιδιά τους. Βέβαια στο εμπόριο κυκλοφορούν πολλά παιχνίδια με παραπλήσια χρησιμότητα που συνήθως αρέσουν περισσότερο στους μικρούς μας φίλους.



6. Τοποθετούμε νομίσματα μέσα σε μία λεκάνη με νερό και ζητάμε από το παιδί μας να τα μαζέψει χρησιμοποιώντας μόνο τον αντίχειρα και το δείκτη.
7. Το παιδί πρέπει να τυλίξει κλωστή γύρω από ένα δάχτυλο, δύο δάχτυλα, τρία δάχτυλα και κατόπιν γύρω από την παλάμη.



8. Μπορείτε να ζητήσετε από το παιδί σας να βάζει μαζί βίδες και παξιμάδια. Υπάρχουν έτοιμα παιχνίδια στο εμπόριο που προσφέρονται για αυτή τη δραστηριότητα. Επιπρόσθετα με τη συγκεκριμένα δραστηριότητα θα εξασκηθείτε στα χρώματα, σχήματα, μεγέθη.



9. Επιτρέπουμε το παιδί μας να παίξει με το ψαλίδι κόβοντας και κολλώντας εικόνες. Η χρήση του ψαλιδιού απαιτεί αρκετή δεξιότητα καθώς είναι σύνθετη δραστηριότητα: το ένα χέρι κρατάει το χαρτί και το στρέφει και το άλλο κρατάει το ψαλίδι και το ανοιγοκλείνει προκειμένου να κόψει. Η σωστή χρήση του, από τα ίδια τα παιδιά προσφέρει όχι μόνο ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας και ανεξαρτησία, αλλά ταυτόχρονα τονώνει την αυτοπεποίθηση. Υπάρχουν ψαλίδια για δεξιόχειρες και για αριστερόχειρες στην αγορά, με στρογγυλεμένες άκρες καθώς και σε διάφορα μεγέθη ανάλογα με τα χεράκια του παιδιού μας.



10. Ζητάμε από το παιδί να φτιάξει με τα δαχτυλάκια του πολλές μικρές μπαλίτσες από χαρτί, χαρτί γκοφρέ κτλ και κατόπιν να τις κολλήσει σε ζωγραφιά.



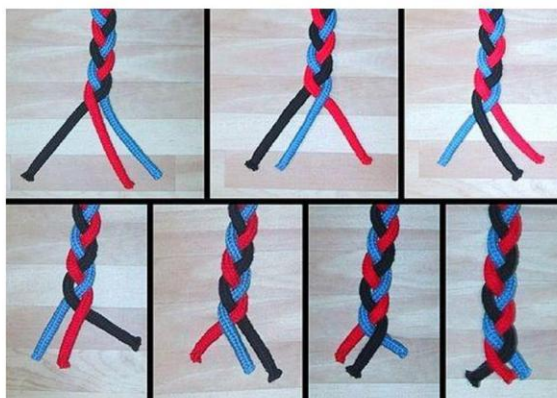
11. Ζητήστε από το παιδί να κάνει ένα κολιέ περνώντας σε κλωστή κουμπιά, χάντρες κτλ εναλλάσσοντας μικρά ή μεγάλα, εναλλάσσοντας χρώματα, εναλλάσσοντας σχήματα.



12. Ζητήστε από το παιδί να βάλει μανταλάκια γύρω από ένα κουτί πχ κουτί παπουτσιών. Κάντε την δραστηριότητα περισσότερο ενδιαφέρουσα αγοράζοντας μανταλάκια με διάφορα σχήματα και χρώματα.



13. Δώστε στο παιδί μια εικόνα από περιοδικό που του αρέσει πολύ. Ζητήστε του να την κόψει σε 3, 4, ή 5 κομμάτια και κατόπιν να την συναρμολογήσει κολλώντας της σε μια επιφάνεια δημιουργώντας έτσι το δικό σας αυτοσχέδιο πάζλ.
14. Μάθετε το παιδί σας να φτιάχνει κοτσίδες με κορδόνια, μαλλί κτλ.



15. Παίξτε με τις δακτυλομπογιές. Μια δραστηριότητα που ξετρελαίνει τα μικρά παιδιά. Χρησιμοποιήστε και τα 5 δαχτυλάκια ή μόνο το δείκτη ή εναλλάξ τα δαχτυλάκια.



Βάλτε όρεξη και φαντασία και παίξτε με το παιδί σας βοηθώντας έτσι στην καλύτερη ανάπτυξή του. Οι δραστηριότητες είναι αμέτρητες και συχνά αρκεί να χρησιμοποιήσουμε απλά καθημερινά υλικά που υπάρχουν στο σπίτι για να τις οργανώσουμε και να τις προσφέρουμε στα παιδιά. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να παίζουν με τους ενήλικες και κυρίως με τους γονείς τους. Το να αφήσουμε ένα παιδί όλη τη μέρα μόνο του να παίζει, χωρίς να συμμετέχουμε έστω και λίγο, είναι σαν να περνάμε χρόνο με έναν ενήλικα χωρίς να του μιλάμε καθόλου. Μέσα από το παιχνίδι το παιδί ανακαλύπτει τον κόσμο και τον εαυτό του. Μαθαίνει, εκφράζεται και διοχετεύει ψυχική και σωματική ενέργεια. Το μόνο που χρειάζονται τα παιδιά, είναι να διαθέτουν έναν ασφαλή χώρο για παιχνίδι, ερεθίσματα και συντρόφους στο παιχνίδι τους! Και μην ξεχνάτε, ότι για τα παιδιά σας, από την εποχή που είναι βρέφη, ο πιο σημαντικός σύντροφος στο παιχνίδι τους είστε εσείς, ο γονιός τους!