

## **Ας δυναμώσουμε τα χέρια μας...**

Παρακάτω παρουσιάζονται δραστηριότητες που στόχο έχουν την ενδυνάμωση των χεριών και τη βελτίωση της λεπτής κινητικότητας .

### **Πλαστελίνη-Ζυμάρι**



Η πλαστελίνη επιδέχεται αρκετές κινήσεις που βοηθάνε πολύ στην ενδυνάμωση των μυών των χεριών. Τα παιδιά μπορούν να την πιέσουν, να την μαλακώσουν, να την κόψουν και να την πλάσουν. Έτσι δυναμώνουν τα χέρια και τους μύες, αναπτύσσοντας τη λεπτή κινητικότητα.

Τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν αντικείμενα με το ένα ή και τα δύο χέρια. Άλλα τα διαμορφώνουν πάνω σε επιφάνεια όπως λουλούδια, ήλιο και ανθρώπινες φιγούρες. Άλλα προσπαθούν να τα στηρίξουν όρθια, όπως ένα ποτήρι, ένα βάζο ή ένα πιάτο. Μπορούν να πλάσουν κουλουράκια ή κεφτεδάκια, ρολάροντας και τα δύο χέρια. Με τον τρόπο αυτό μαθαίνουν να συντονίζουν τις κινήσεις και των δύο χεριών και συγχρόνως ενδυναμώνουν τους καρπούς τους.

Συνταγή για σπιτική πλαστελίνη στο:

<https://www.e-mama.gr/ftiaxe-spitikh-plastelinh-h-allios-playdough/>

### **Κόβουμε, σχίζουμε και παίζουμε με διάφορα χαρτόνια.**



Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γκοφρέ, κάνσον, απλό χαρτί A4 ή οποιοδήποτε άλλο χαρτόνι ώστε το παιδί πιάνοντάς το να αντιλαμβάνεται και τη διαφορά στην υφή. Μπορούμε είτε να το κόψουμε σε μικρές και μεγάλες λωρίδες ή τετράγωνα και μετά το παιδί να το κάνει μπαλάκι. Τόσο το σκίσιμο με το χέρι όσο και η χρήση

ψαλιδιού αρέσει πολύ στα παιδιά και εξασκεί αρκετά τη λεπτή κινητικότητα. Μάλιστα μπορούμε στην αρχή να το αφήνουμε να κόβει ακανόνιστα το χαρτί με το ψαλίδι και αφού κατακτήσει την κίνηση αργότερα να κόβει καθορισμένα σχήματα και λωρίδες. Μπορούμε να έχουμε διαφορετικά χρώματα χαρτί, ώστε το παιδί να μην βαριέται. Έπειτα μπορούμε να φτιάξουμε κάποια κατασκευή με τα μπαλάκια π.χ. να τα κολλήσουμε σε κάποια επιφάνεια ή σε κάποιο ρολό από χαρτί υγείας που μετά να το μετατρέψουμε σε μολυβοθήκη.

## Μανταλάκια



Τα μανταλάκια βοηθάνε το παιδί να μάθει να χρησιμοποιεί τα τρία δάχτυλα με τα οποία πιάνουμε το μολύβι. Μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί να πιάσει με το μανταλάκι αρχικά ένα και στη συνέχεια του παιχνιδιού όλο και περισσότερα χαρτόνια. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιεί το μανταλάκι σαν λαβίδα ώστε να μεταφέρει χαρτόνια από ένα δοχείο σε άλλο. Και φυσικά μπορεί το παιδί να μας βοηθήσει με το άπλωμα της μπουγάδας βάζοντας εκείνο τα μανταλάκια στα ρούχα.

## Τουβλάκια



Τα τουβλάκια είναι ένα πολύ κλασικό και αγαπητό παιχνίδι για τα παιδιά. Τα βοηθάει να εξασκήσουν τη λεπτή κινητικότητα καθώς προσπαθούν να ενώσουν τα τουβλάκια προκειμένου να σχηματίσουν κάτι και αντίστοιχα όταν θέλουν μετά να ξεχωρίσουν τα ενωμένα κομμάτια.

## Ντύσιμο - Τακτοποίηση ρούχων.



Από τις πιο καθημερινές και αναγκαίες δραστηριότητες είναι το ντύσιμο. Το να βάζει και να βγάζει το παιδί τα ρούχα του είναι «δουλειά» που εμπίπτει σε αυτή την κατηγορία. Επιπλέον, όμως, μέσα από το ντύσιμο το παιδί εξασκείται να κουμπώνει κουμπιά από το παντελόνι του ή φερμουάρ από τη ζακέτα του. Έπειτα μπορούμε να του μάθουμε να κρεμάει τα ρούχα του σε κρεμάστρα και να τα διπλώνει ώστε να τα τακτοποιήσει. Συνδυασμός λεπτών κινήσεων και εκπαίδευση στο να τακτοποιεί τα πράγματά του και να αυτοεξυπηρετείται.

## Μπαλόνια



Γεμίστε μπαλόνια με ξηρό ρύζι, φασόλια, αλεύρι ή ζύμη. Δώστε στα παιδιά να ζουλήξουν, να πιέσουν και να φτιάξουν διάφορα σχέδια με αυτά για να ενισχύσουν τη δύναμη στα χέρια τους.

## 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.

## Περνάμε χάντρες σε κορδόνια



Οι μεγάλες χάντρες που περνάμε σε κορδόνια είναι εξαιρετικές για την ενίσχυση των μεγαλύτερων μυών του χεριού και αυτές σε μικρότερο μέγεθος κατάλληλες για την ενίσχυση της ακρίβειας των μυών.

Πηγές:

- 1) [www.paidemata.gr](http://www.paidemata.gr)
- 2) [www.theinspiredtreehouse.com](http://www.theinspiredtreehouse.com)
- 3) [www.isida.gr](http://www.isida.gr)
- 4) [www.therapyfunzone.net](http://www.therapyfunzone.net)