

ΜΟΥΡΕΛΑΤΟΥ  
ΣΤΑΜΟΥΛΑ  
ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ



Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής

## Εργοθεραπευτικές δραστηριότητες σε παιδιά με κινητικές δυσκολίες

Αγαπημένοι μου γονείς παρακάτω σας προτείνονται ορισμένες δραστηριότητες για να βοηθήσετε τα παιδιά με κινητικές δυσκολίες στην βελτίωση των κινητικών τους ικανοτήτων μέσα από απλά παραδείγματα και δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να εφαρμοστούν σε όλα τα παιδιά ανάλογα με τους στόχους που θέτουμε.

### Σημαντικό

- Τα παιδιά θα πρέπει να κάθονται σε θέση ασφαλή και να έχουν πάντα την επίβλεψή σας για αποφυγή ατυχημάτων.
- Η θέση του γονέα διαφέρει ανάλογα με την δραστηριότητα, μπορεί να είναι από πίσω ή πίσω και πλαγίως, μπροστά βλέποντας το παιδί.
- Οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν σε διάφορες θέσεις, όπως καθιστή, υπαστί (πάνω σε ρολό), πάνω σε μπάλα γυμναστικής, ύπτια ή πρηνή (ξαπλωμένοι μπρούμυτα ή ανάσκελα), οκλαδόν.

### Λεπτή Κινητικότητα

Μέσα από τις δραστηριότητες λεπτής κινητικότητας βελτιώνονται οι δεξιότητες της άκρας χείρας, η μυϊκή δύναμη, η απομόνωση των δαχτύλων, οι λεπτοί χειρισμοί μέσα στην παλάμη και τα δάχτυλα, η αντίθεση των δαχτύλων, η δαχτυλική σύλληψη.

Οι δραστηριότητες είναι ποικίλες και μπορούν να περιλαμβάνουν:

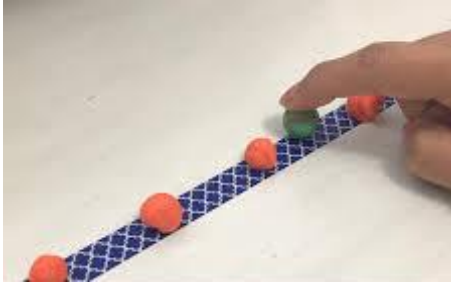
#### 1. παιχνίδι με τα μανταλάκια



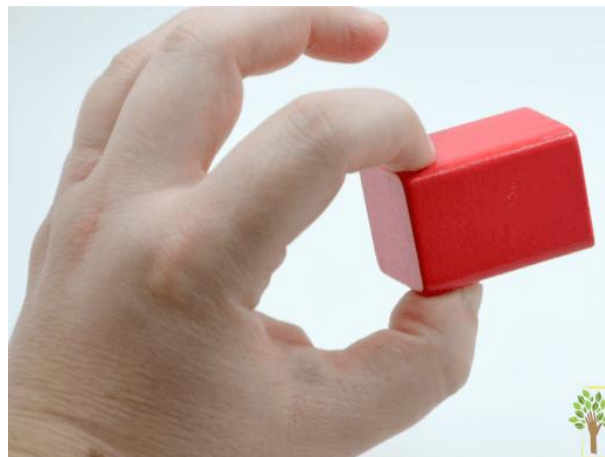
2. Πάρτε ένα φελιζόλ, φτιάξτε τρυπούλες και τοποθετήστε με το παιδί κηρομπογιές, μαρκαδόρους, καλαμάκια κτλ. Εναλλακτικά αντί του φελιζόλ χρησιμοποιήστε πλαστελίνη.



3. Μια εξαιρετική άσκηση για την ενίσχυση της μυϊκής δύναμης είναι το παιχνίδι με την πλαστελίνη. Να την μαλακώσετε μέσα στη χούφτα, να την πλάσετε, να την κόψετε μικρά κομματάκια. Επιπλέον, για την ενίσχυση της απομόνωσης των δαχτύλων μπορείτε να κάνετε μικρές μπαλίστες και κατόπιν να τις πιέσετε με κάθε δαχτυλάκι ξεχωριστά στην επιφάνεια εργασίας σας.



4. Για την ενίσχυση της διποδικής σύλληψης (αντίχειρας - δείκτης), βάλτε κέρματα μέσα σε έναν κουμπάρα, πον πον μέσα σε ένα μπουκάλι, κυβάρια ή γενικότερα μικρά αντικείμενα που υπάρχουν στο σπίτι μέσα σε ένα κουτί.



5. Καθώς πλησιάζει το καλοκαίρι και η ζέστη θα γίνετε αφόρητη, παίξτε με νεροπίστολα που βοηθούν επίσης στη κινητικότητα των δαχτύλων, ή με διάφορα μπουκάλια ψεκασμού νερού!



Σε αυτές τις δραστηριότητες καλό θα ήταν η θέση του γονέα να είναι πίσω και στα πλάγια είτε από την δεξιά ή την αριστερή πλευρά ανάλογα με το χέρι του παιδιού που εξασκείται εκείνη τη στιγμή. Συχνά ο γονιός θα πρέπει να υποβοηθήσει ή και να κατευθύνει το χέρι του παιδιού για την ολοκλήρωση της άσκησης. Είναι σημαντικό ο γονέας να θυμάται να μην κρύβει με το σώμα του την επιφάνεια εργασίας. Αν επιλέξετε το παιδί να κάθεται σε καρεκλάκι κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων θυμηθείτε τη σωστή θέση του σώματός του.



### **Αμφίπλευρος συντονισμός**

Οι δραστηριότητες αμφίπλευρου συντονισμού εξασκούν το παιδί στον έλεγχο και των δύο πλευρών του σώματός του την ίδια στιγμή. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι :

1. Να παίζει ντραμς. Εύκολη και διασκεδαστική δραστηριότητα κι αν δε έχετε ντραμς ή τύμπανα τότε και οι κατσαρόλες της κουζίνας μπορούν να βοηθήσουν!





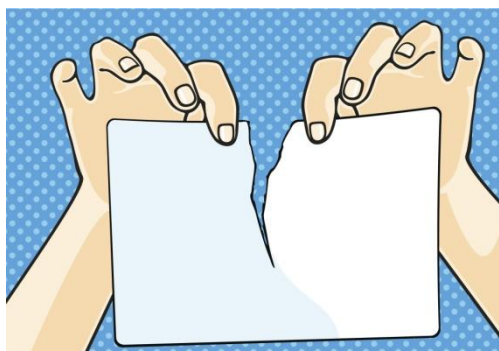
2. Τα γνωστά σε όλους παιχνίδια lego ή τουβλάκια που σίγουρα έχετε στο σπίτι, να τα ενώσουν και να τα αποσυναρμολογήσουν με τα δυο χεράκια ταυτόχρονα.



3. Να περάσουν χάντρες σε κορδόνι ή σύρμα πίπας.



4. Να σκίσετε σελίδες χαρτιού, περιοδικών, εφημερίδων και να φτιάξετε ένα κολάζ.



5. Πετάξτε και πιάστε την μπάλα και με τα δύο χέρια.



Σε αυτές τις δραστηριότητες καλό θα ήταν ο γονιός να κάθεται πίσω από το παιδί έτσι έτσι τα χέρια του να αποτελούν προέκταση των χεριών του παιδιού και να υποβοηθά ή να κατευθύνει με μεγαλύτερη ευκολία την κίνηση.



### **Σταθερότητα και μυϊκή ενίσχυση κορμού**

Περιλαμβάνει δραστηριότητες για την μυϊκή ενδυνάμωση και σταθερότητα του κορμού και των μυϊκών ομάδων του ώμου και του καρπού.

1. Μπουσούλισμα. Απλό, εύκολο και γίνεται σε όλους τους χώρους του σπιτιού. Προσπαθήστε να εναλλάσσετε χέρι πόδι κι αν ταυτόχρονα το παιδί σπρώχνει ένα κουτί ή μια μπάλα σε τέρμα, γίνεται ακόμη πιο διασκεδαστικό.



2. Παίξτε το "καροτσάκι του κηπουρού". Για μεγαλύτερη σταθερότητα υποβοηθήστε το παιδί κρατώντας τα γόνατά του ή και την λεκάνη.



3. Ξεφυλλίστε περιοδικά, διαβάστε βιβλία, δείτε εικόνες ενώ το παιδί είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα.



### **Πέρασμα της μέσης γραμμής του σώματος**

Με αυτές τις δραστηριότητες τα παιδιά μαθαίνουν να περνούν τη μέση γραμμή του σώματός τους με οργάνωση και συντονισμό.

1. Βάλτε ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου κάτω και υποβοηθώντας το παιδί φτιάξτε σχέδια ξεκινώντας από τη μία άκρη και φτάνοντας μέχρι την άλλη όπως δείχνει η εικόνα. Φτιάξτε ουράνια τόξα και εξασκηθείτε.

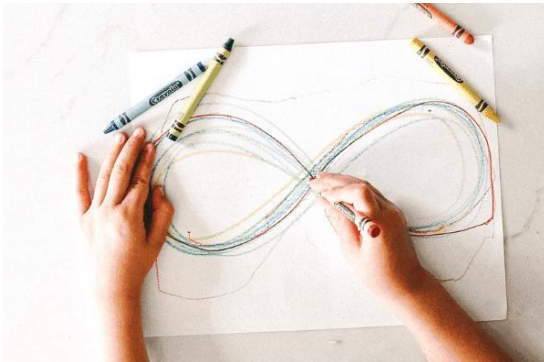




2. Βοηθήστε το παιδί να μαζέψει αντικείμενα όπως χάντρες, κύβους κτλ που έχετε τοποθετήσει αριστερά στην επιφάνεια εργασίας με το δεξί του χέρι και αντίστροφα και να τα τοποθετήσει σε κουτί. Την δραστηριότητα αυτή μπορείτε να την κάνετε και πάνω σε μπάλα γυμναστικής.



3. Σε χαρτί, μεγάλο κατά προτίμηση, βοηθήστε το παιδί να φτιάξει τον αριθμό 8 πλαγίως ή να μετακινήσει αυτοκινητάκια ή άλλα παιχνιδάκια όπως δείχνουν οι εικόνες.



### Οπτικοκινητικός συντονισμός

Οι δραστηριότητες αυτές βελτιώνουν τον συντονισμό χεριών - ματιών.

Όλες οι δραστηριότητες που προαναφέρθηκαν βοηθούν στον οπτικοκινητικό συντονισμό καθώς και οι δραστηριότητες που περιγράφονται μέσα στο βιβλιαράκι των κινητικών δραστηριοτήτων που σας έχει ήδη σταλεί. Δώστε έμφαση σε δραστηριότητες με μπάλες όπως να πιάσουν, να πετάξουν με τα δύο χέρια, με το κάθε χέρι εναλλάξ, σε στόχο, σε καλάθια κτλ. Βοηθήστε το παιδί στην ολοκλήρωση αυτών των παιχνιδιών ή παίξτε οικογενειακά για ακόμη μεγαλύτερη απόλαυση.





**Καλή διασκέδαση γονείς και μαθητές.**