

ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η **λεπτή κινητικότητα** αφορά τη χρήση των μικρών μυικών ομάδων που είναι απαραίτητες για την ενασχόληση του παιδιού με εργαλεία όπως π.χ. ο μαρκαδόρος, το ψαλίδι, το κράτημα του πιρουνιού, η αυτόνομη ένδυση-απόδυση-υπόδηση (κουμπιά, φερμουάρ) κ.λπ. Αναπτύσσεται από τους πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού και εξελίσσεται κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Συνήθως, στην ηλικία 5-6 ετών έχει παγιωθεί και σταθεροποιηθεί η ανάπτυξή της.

Παρακάτω είναι μερικές ιδέες για το τι μπορούμε να κάνουμε για την ανάπτυξη της:

- Με ένα πινέλο και τέμπερα δώστε στο παιδί να βάψει κοφτό μακαρονάκι. Όσο ακόμα η μπογιά είναι νωπή, το κολλάει σε ένα χαρτί για να φτιάξει όποιο σχέδιο θέλει.
- Με μια σύριγγα παίρνει νερό από ένα γεμάτο ποτήρι και το μεταφέρει σε μια παγοकुψέλη ή πλαστική αυγουλοθήκη. Συνεχίζει μέχρι να την γεμίσει όλη.
- Σε μια πλαστελίνη καρφώστε ξυλάκια φαγητού και αφήστε το παιδί σας να περάσει χάντρες ή ακόμη και δημητριακά cheerios!
- Με μια πλαστελίνη, το παιδί φτιάχνει το όνομα το δικό του αλλά και των μελών της οικογένειά του. Αν δεν ξέρει ακόμη να γράφει, σε ένα A4 χαρτί γράφετε τα ονόματα με μαρκαδόρο ώστε να τα βλέπει και να τα αντιγράφει.
- Σε κόλλες χαρτιού A4 σχεδιάστε διάφορα μεγάλα σχήματα. Δώστε στο παιδί μικρά αυτοκόλλητα όπου θα τα ξεκολλάει και θα τα κολλάει μόνο του πάνω στο περίγραμμα των σχημάτων.
- Πάρτε ένα κουτί χρωματιστούς συνδετήρες. Κόψτε και χαρτόνια σε χοντρές λωρίδες στα ίδια χρώματα με τους συνδετήρες. Βάλτε το παιδί να κατηγοριοποιήσει τους συνδετήρες ανάλογα με το χρώμα τους (π.χ. κόκκινοι, μπλε, κίτρινοι κ.ο.κ) και στη συνέχεια να περάσει τη κάθε ομαδούλα συνδετήρων στο αντίστοιχο χρώμα χαρτόνι.
- Εκτυπώστε κάποιο σχέδιο, π.χ. μια καρδιά, μια χελώνα ή ό,τι προτιμάει το παιδί, βάλτε πάνω στο σχέδιο υγρή κόλλα και δώστε στο παιδί να κολλήσει μία-μία φακές ή φασόλια ώστε να το φτιάξει ψηφιδωτό. Χρησιμοποιούμε τα όσπρια για διάφορες κατασκευές και κολάζ όπως λουλούδια, στέγες σπιτιών, ζώακια.

- Δώστε στο παιδί να απλώσει τα ρούχα που έχουν βγει απ' το πλυντήριο μόνο του.
- Παίζουμε με μανταλάκια: Πιάσιμο διάφορων αντικειμένων με μανταλάκια ή με την πιάστρα για τον πάγο: πιάνουμε βαμβάκι, δημητριακά , όσπρια, μολύβια, γόμες, μικρά τουβλάκια. Μπορείτε να κάνετε έναν μικρό διαγωνισμό για το ποιός θα πιάσει πιο γρήγορα χάντρες και θα τις τοποθετήσει σε ένα κουτί.
- Η κατασκευή παζλ με μικρά κομμάτια είναι εξίσου καλή δραστηριότητα για τη λεπτή κίνηση.
- **Παίξτε αβογμάχιες!** Βράστε αυγά, πάρτε ένα κουτάλι, δώστε και στο παιδί το δικό του, τοποθετήστε πάνω τους από ένα αυγό και ξεκινήστε τον αγώνα! Ποιος θα διασχίσει όλο το σπίτι χωρίς να του πέσει το αυγό; Εκείνος με τις λιγότερες πτώσεις κερδίζει...
- Εκτυπώστε ή σχεδιάστε μια ζωγραφιά. Δώστε στο παιδί μικρά κομμάτια από πολύχρωμο γκοφρέ χαρτί να τα κάνει μπαλάκια και να τα κολλήσει πάνω στη ζωγραφιά ώστε να της δώσει χρώμα.
- Βάλτε φακές σε ένα πιάτο. Με ένα τσιμπιδάκι για τα φρύδια το παιδί να μεταφέρει μία μία φακές από το πιάτο σε ένα ποτήρι.
- Σε μια μεγάλη επιφάνεια, π.χ. τραπέζι, βάλτε αρκετό αφρό ξυρίσματος και πείτε στο παιδί σας να αντιγράψει με τον δείκτη του γραμματάκια.
- Με ένα μολύβι, το παιδί το κρατάει κάθετο σε ένα τραπέζι με τη μύτη να ακουμπάει κάτω. Το περιστρέφει με τα δάκτυλα χωρίς να του πέσει αρχικά δεξιόστροφα και ύστερα αριστερόστροφα.
- Δώστε στο παιδί ένα μολύβι και μια ξύστρα, όπου θα το ξύσει μέχρι να γίνει πολύ μικρό. Τα ξύσματα του μολυβιού κολλήστε τα σε ένα χαρτί για να φτιάξετε το σώμα ενός σκαντζόχοιρου.
- Αγώνες σβούρας! Πάρτε μια σβούρα και παίξτε αγώνα σβούρας. Ποιανού η σβούρα θα στρυφογυρίζει για περισσότερη ώρα;
- Σκορπίστε στο πάτωμα όσπρια και δώστε στο παιδί σκούπα και φαράσι για να τα μαζέψει.

- Πάρτε πολύχρωμα συρματάκια πίπας και πείτε στο παιδί να τα περάσει μέσα από τις τρύπες από ένα σουρωτήρι.
- Ζωγραφική σε χαρτί με δακτυλομπογιές! Τοποθετούμε σε ένα καβαλέτο ή στον τοίχο ένα μεγάλο κομμάτι χοντρό χαρτί και προτρέπουμε το παιδί να ζωγραφίσει γραμμές που ξεκινάνε από το πάνω μέρος του χαρτιού και καταλήγουν στο κάτω μέρος, να κάνουν κύκλους ,να κάνουν βουνά και ότι άλλο φανταστείτε πρώτα με το δάχτυλο και μετά με πινέλο.
- Ωρα για αποταμίευση! Μαζέψτε αρκετά κέρματα και δώστε τα στο παιδί να τα ρίξει μέσα σε έναν κουμπαρά.
- Δώστε στο παιδί 3 καλαμάκια να τα κόψει σε πολύ μικρά κομματάκια. Ύστερα δώστε του ένα κορδόνι να τα περάσει μέσα και να φτιάξει ένα κολιέ.
- Πάλι με 3 καλαμάκια, το παιδί τα κόβει σε μικρά κομματάκια. Ύστερα με ένα μανταλάκι τα πιάνει ένα ένα και τα μεταφέρει μέσα σε ένα ποτήρι.
- Γεμίστε ένα πιάτο με όσπρια (άβραστα). Το παιδί με ένα κουταλάκι πρέπει να τα μεταφέρει σε ένα ποτήρι χωρίς να του πέσουν κάτω.
- Δώστε στο παιδί μια ζακέτα ή ένα πουκάμισο με κουμπιά όπου πρέπει να τα κουμπώσει όλα και μετά να τα ξεκουμπώσει.
- Πάρτε ένα κουτάκι συνδετήρες όπου πρέπει το παιδί να τους περάσει τον έναν μέσα στον άλλον.
- Με μια πλαστελίνη να φτιάξει κουλουράκια σε σχήμα σαλιγκάρι. Αυτό το παιχνίδι βοηθά να αναπτυχθούν οι μύες των δακτύλων καθώς και ο έλεγχος της πίεσης και της δύναμης των χεριών και αποτελεί μια πολύτιμη αισθητηριακή εμπειρία. Εάν δεν διαθέτετε πλαστελίνη στο σπίτι μπορείτε να φτιάξετε ζυμάρι με αλεύρι ,ζεστό νερό και αλάτι και να κάνετε πολλές διασκεδαστικές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν το παιδί.
- Το παιδί κρατάει ένα μολύβι και περπατάει τα δάκτυλα από τη μύτη του μολυβιού προς την άκρη και αντίθετα χωρίς να του πέσει το μολύβι.
- Μαζέψτε νομίσματα και δώστε τα στο παιδί να φτιάξει ένα πύργο με αυτά βάζοντας τα το ένα πάνω στο άλλο.
- Τα τουβλάκια lego είναι εξίσου μια καλή δραστηριότητα λεπτής κίνησης!

- Παιχνίδι με σφουγγάρι.: Χρειάζεστε δυο μπολ, το ένα γεμάτο με νερό και το άλλο άδειο. Δώστε στο παιδί σας ένα σφουγγάρι και ζητήστε του να μεταφέρει το νερό από το ένα μπολ στο άλλο ζουλώντας το σφουγγάρι. Αυτό το απλό παιχνίδι μπορεί να δυναμώσει τα χέρια και τους βραχίονες.
- Παιχνίδι με χαρτόνι/χαρτί.: Σχίζουμε χαρτί σε λωρίδες ή τις κόβουμε με ψαλίδι. Πιο χοντρές, πιο λεπτές, σε κομμάτια, σε τετράγωνα κλπ! Στη συνέχεια χρησιμοποιούμε τα κομματάκια φτιάχνοντας ένα όμορφο κολάζ ή τα κάνουμε μπαλάκια και τα κολλάμε! Μπορούμε να πάρουμε ιδέες από τις κατασκευές που προτείναμε με όσπρια. Καλό θα ήταν τα χαρτιά που θα χρησιμοποιήσουμε να είναι πολύχρωμα για να βοηθήσει στις κατασκευές αλλά και για να μην βαριούνται τα παιδιά!
- Τελευταία δραστηριότητα, το ντύσιμο και το γδύσιμο κούκλων.

Τις δραστηριότητες και το βαθμό δυσκολίας τις προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες και τον ρυθμό του παιδιού σας!

Καλά παιχνίδια και ας μην ξεχνάμε πως τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν παίζουν!!