



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ / ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

Αναστασία Κωσταρά, Εργοθεραπεύτρια.

Προσαρμογές για τη σύλληψη μολυβιού (ή και μαχαιροπήρουνων)

- Τοποθέτηση αφρώδους υλικού γύρω από το σημείο σύλληψης ώστε να μην γλιστράει από το χέρι.
- Τοποθέτηση λαστικένιου εξαρτήματος ώστε να γίνεται ευκολότερα διακριτό το σημείο σύλληψης του αντικειμένου αλλά και να διευκολύνεται η σύλληψη μέσω της αύξηση του φάρδους της λαβής, σε παιδιά με δυσκολίες στην κινητικότητα των αρθρώσεων των δακτύλων.
- Χρήση μικρού μήκους μολυβιού.

Δραστηριότητες βελτίωσης λεπτής κινητικότητας

- Εξάσκηση γραφής σε επιφάνεια καλυμμένη με ρύζι ή αλεύρι.
- Σχεδιασμός γραμμών (διαγώνιες, κάθετες, οριζόντιες) σε χαρτί.
- Σχεδίαση γραμμών σε ακολουθία σε λαβύρινθο.
- Κατασκευή κολάζ με όσπρια, ρύζι, μακαρόνια, μικρά κομματάκια από χαρτί ή ύφασμα
- Ζωγραφική σε πίνακα ή καβαλέτο, ώστε να αποκτά σταθερότητα σε έκταση η άρθρωση του καρπού.
- Βίδωμα και ξεβίδωμα σε διαφορετικά δοχεία και καπάκια
- Τσαλάκωμα χαρτιών πριν τα πετάξει στο καλάθι.
- Στράγγισμα σφουγγαριού ή υφάσματος σε λεκανίτσα, όπου μετά μπορεί να χρησιμοποιήσει το νερό π.χ. για να ποτίσει ένα λουλούδι.
- Πλάσιμο πλαστελίνης σε διάφορα σχήματα ή γράμματα/αριθμούς.
- Σχίσσιμο χαρτιών διαφόρου πάχους στην αρχή με δείκτη και αντίχειρα και στην συνέχεια με δείκτη, αντίχειρα και μέσο.
- Κόψιμο χαρτιών με ψαλίδι (τοποθετούμε στις τρυπες/λαβές στο ψαλίδι, τον αντίχειρα και τον μέσο, και «αγκαλιάζουμε» με τον δείκτη για καλύτερο έλεγχο της κίνησης) σε σχεδιασμένες γραμμές.

- Πέρασμα χάντρας σε καθετί, σπάγγο ή κλωστή (κατασκευή βραχιολιών, κολιέ, κλπ)
- Μοίρασμα καρτών σε παιχνίδια (για την εξάσκηση της κίνησης του χεριού).

Σε παιδιά δεξιόχειρες, συνιστάται το χαρτί στο θρανίο να είναι ελαφρώς πλαγιασμένο και παράλληλα με τον πήχη του δεξιού χεριού.

Αντίστοιχα σε παιδιά αριστερόχειρες, πλαγιασμένο προς τα δεξιά και παράλληλα με τον πήχη του αριστερού χεριού.

Όταν σε αριστερόχειρες υπάρχει στην γραφή *έντονη κάμψη καρπού*, συνιστάται να μην έχει κλίση προς τα δεξιά το χαρτί ώστε να αντισταθμίζεται το καμπτικό πρότυπο του καρπού.

Για την ενίσχυση της πλευρίωσης συνιστάται η ενθάρρυνση του περάσματος του επικρατούντος άνω άκρου από τη μέση γραμμή, όταν θέλει να πιάσει ένα αντικείμενο. Δηλαδή, αν το παιδί είναι δεξιόχειρας, τοποθετούμε στα αριστερά του στο θρανίο/γραφείο τα υλικά που χρειάζεται για τη ζωγραφική. Ζητάμε να τοποθετήσει π.χ. κέρματα που βρίσκονται στα δεξιά του, στα πλαίσια παιχνιδιού, σε δοχείο που βρίσκεται στα αριστερά του. Αντιστρόφως λειτουργούμε όταν το παιδί είναι αριστερόχειρας.

