

Ασκήσεις λεπτής κινητικότητας

Μερικές δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε με το παιδί μας για να το βοηθήσουμε στην καλλιέργεια της λεπτής του κινητικότητας είναι:

- ✓ Να διαβάζουμε μαζί ένα βιβλίο και να το παρακινήσουμε να γυρίζει τις σελίδες μία-μία.
- ✓ Να του ζητήσουμε να αδειάζει το περιεχόμενο ενός ποτηριού (νερό, ζάχαρη, λάδι, ρύζι, αλεύρι) σε άλλο προσέχοντας να μην το χύσει.
- ✓ Να φτιάχνουμε μαζί του πύργο με τουβλάκια στο τραπέζι και στο πάτωμα.
- ✓ Να μαζεύει μικρά αντικείμενα (όσπρια, μακαρόνια, οδοντογλυφίδες, χάντρες, κέρματα, μαγνήτες) ένα -ένα και να τα τοποθετεί σε κουτί.
- ✓ Να ρίχνει ένα –ένα κέρματα σε κουμπαρά ή σε κουτί με κατάλληλη σχισμή.
- ✓ Να μεταφέρει με κουτάλι ή μικρή σέσουλα νερό, ρύζι, φασόλια, αλεύρι κτλ από ένα πιάτο σε άλλο χωρίς να του πέφτουν.
- ✓ Να φτιάχνει μπάλες με πλαστελίνη, χρησιμοποιώντας τις παλάμες του.
- ✓ Να χρησιμοποιεί ξυλάκια και οδοντογλυφίδες για να φτιάξει σχέδια με πλαστελίνη.
- ✓ Να βάζει και να βγάζει μανταλάκια στην απλώστρα ή σε κάποιο κουτί.
- ✓ Να κόβει με το χέρι μικρά κομμάτια γκοφρέ χαρτόνι, να το τσαλακώνει και να το κολλάει πάνω σε σχέδια.
- ✓ Να βάζει και να βγάζει το καπάκι σε μπουκάλια νερού.
- ✓ Να μαζεύει αντικείμενα (κυβάκια, ζάρια, φασόλια, μακαρόνια, μπάλες κτλ) χρησιμοποιώντας λαβίδες διαφόρων μεγεθών ή μανταλάκια.