



ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τι είναι η λεπτή κινητικότητα;

Συχνά γίνεται λόγος για τη βελτίωση της λεπτής κινητικότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας αλλά και μεγαλύτερων παιδιών. Η λεπτή κινητικότητα των παιδιών αναφέρεται στην ικανότητά τους να εκτελούν ακριβείς και συντονισμένες κινήσεις με τα χέρια και τα δάχτυλα. Η ανάπτυξη της είναι σημαντική για την εκμάθηση και την επίτευξη πολλών καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως είναι η κοπή με ψαλίδι, η κατασκευή με πλαστελίνη, το κούμπωμα ρούχων που έχουν κουμπιά ή φερμουάρ, το δέσιμο των παπουτσιών, η χρήση μαχαιροπίρουνων στο φαγητό αλλά και το **κράτημα του μολυβιού**. Όλες αυτές οι δραστηριότητες απαιτούν συγκέντρωση, ακρίβεια και συντονισμό κινήσεων.

Πώς μπορώ να βελτιώσω τη λεπτή κινητικότητα στο σπίτι;

Υπάρχουν διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν στο σπίτι έτσι ώστε να βοηθήσουμε τα παιδιά να βελτιώσουν τη λεπτή τους κινητικότητα. Ακολουθούν μερικές προτάσεις:



Φτιάξε παζλ με μικρά κομμάτια



Πέρα με προσοχή τα καλαμάκια στις τρύπες



Κόψε λωρίδες, ένωσέ τες
και φτιάξε ένα όμορφο λουλούδι



Πέρασε προσεκτικά τις λωρίδες
από τον διάδρομο



Χρησιμοποίησε την τσιμπίδα και
χώρισε τα πον πον ανά χρώμα



Βάλε τα καλαμάκια στα ξυλάκια



Πιάσε μικρά αντικείμενα με μανταλάκια και
τοποθέτησέ τα από το ένα σκεύος στο άλλο



Βάλε κουμπιά σε ένα αυτοσχέδιο κουμπαρά



Παίξε με την πλαστελίνη



Φτιάξε βραχιόλια με χάντρες ή ζυμαρικά



Κόψε με ψαλίδι



Ζωγράφισε σε πλαίσιο

Αυτές είναι μερικές ενδεικτικές ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν τη δεξιότητα της λεπτής κινητικότητας. Αν δούμε ότι οι δυσκολίες είναι επίμονες και δημιουργούν σημαντικές δυσκολίες στην καθημερινότητα του παιδιού θα πρέπει να απευθυνθούμε άμεσα σε *εργοθεραπευτή/ εργοθεραπεύτρια* προκειμένου να μας βοηθήσει. Είναι πολύ σημαντικό η κάθε δυσκολία να αντιμετωπίζεται εγκαίρως!