



DEJAVNOSTI S KATERIMI LAHKO RAZVIJAMO GIBLJIVOST OTROKOVIH ROK

Dejavnosti za krepitev moči in stabilnosti zapestja

- Navijanje volne v klobčič ali vrvico na palico.
- Risanje s prstom (kazalcem) v pesek, zemljo, moko, polento ...
- Risanje na nagnjenih površinah (npr. risanje po steni, barvanje ograje).
- Brušenje lesa s smirkovim papirjem.
- Kopanje zemlje z majhno motiko (kopulco).
- Mazanje namazov na kruh.
- Prerivanje z dlanmi (dva soigralca postavita svojo dlan ob nasprotnikovo dlan in poskušata drug drugega odriniti v stran).

Dejavnosti za razvoj mišic dlani

- Oblikovanje iz zemlje, peska. Gnetenje glin, testa, plastelina ...
- Kotaljenje dveh ali več kamenčkov po dlani (brez pomoči druge roke).
- Stiskanje majhnih (za dlan velikih) žogic, gumijastih obročkov.
- Ožemanje čistilne gobe (npr. pri pranju večjih igrač, ki se uporabljajo na prostem, pomivanju posode).
- Vlečenje vrvi, vleka palic ali vej, upogibanje vej.
- Metanje in lovljenje majhnih žogic.
- Zabijanje velikih žebeljev, žaganje deščic ali vej.
- Igranje tenisa/udarjanje viseče žogice z loparjem.

Dejavnosti za razvijanje loka dlani

- Igranje z vijaki in maticami.
- Odpiranje in zapiranje steklenic z navojnimi pokrovčki.
- Prestavljanje majhnih predmetov (na primer sestavljanje mozaika z drobnimi kamni).
- Vdevanje kamenčkov v ozko cev (tobogan za kamenčke).
- Vdevanje niti skozi šivankino uho.
- Nizanje perlic na vrvico.
- Lupljenje krompirja, jabolk...
- Stiskanje soka iz limone ali pomaranče.
- Nalivanje tekočine iz večje posode v manjše posode.
- Zvijanje brisače v »klobaso«.

Dejavnosti za razvijanje razpiranja dlani, odmikanja in primikanja delov dlani

- Prijemanje predmetov s kleščami.
- Rezanje s škarjicami.
- Prijemanje predmetov s kitajskimi paličicami.
- Prijemanje predmetov s pincetami.
- Obešanje perila s kljukicami za perilo.
- Uporaba razpršilke za zalivanje (škropljenje) rastlin.

Dejavnosti za krepitev moči prstov

- Otrok pobere majhen predmet s prsti ene roke in skrije ta predmet v svojo pest (z eno samo roko). Nato razpre pest, tako da predmet ostane na dlani. Predmet ponovno poskuša prijeti s prsti in ga z dlani spraviti nazaj med prste. Otrok vse to poskuša narediti z eno samo roko.
- Otrok v svoji roki vrti igralno kocko in poišče stranico s točno določenim znakom (vse z eno samo roko).
- Oblikovanje drobnih stvari iz gline, plastelina...

Vaja za pravilno držo pisala.



Če otrok pri petih ali šestih letih še vedno ne drži pisala na pravilen način, mu lahko pri tem malo pomagamo. Doma poiščemo majhno žogico (lahko je tudi kepica vate, kovanec denarja ali kak drug majhen predmet, ki ga je prijetno držati v dlani in je otroku zanimiv).



Otroka spodbudimo, da žogico prime z mezinčem, prstancem in sredincem ter jo s temi tremi prsti v roki tudi obdrži. Na ta način ima otrok te tri prste zaposlene, zato mu ne bodo oteževali pravilnega držanja pisala.



Ko so trije prsti zaposleni z držanjem žogice, lahko palec in kazalec prevzameta kontrolo nad pisalom.

