

## Η ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ στην προσχολική ηλικία

**Πως μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν.**

*Written by Μάρλεν Κεφαλίδου*

- **ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Ένα μεγάλο θέμα της προσχολικής ηλικίας, που όμως επηρεάζει και την υπόλοιπη σχολική και όχι μόνο ζωή του παιδιού είναι η λεπτή κινητικότητα. Είτε το παιδί πηγαίνει στο νηπιαγωγείο και εξασκείται σε δραστηριότητες λεπτής κινητικότητας, είτε είναι σε ηλικία μικρότερη, πράξεις που απαιτούν λεπτή κινητικότητα **μπορεί να παρουσιάσουν δυσκολίες.**

Τα περισσότερα παιδιά δεν παρουσιάζουν δυσκολία στην αδρή κινητικότητα (όπως πχ τρέξιμο, πήδημα κλπ) η λεπτή κινητικότητα όμως, που απαιτεί μεγαλύτερο έλεγχο, περισσότερο ακριβείς κινήσεις και επομένως καλύτερο έλεγχο στους μικρότερους μύες είναι αυτή που συνήθως μας απασχολεί στην πλειοψηφία των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Η λεπτή κινητικότητα μας ενδιαφέρει όχι μόνο γιατί είναι πολύ σημαντική, ώστε να κατακτήσει π.χ το παιδί την ικανότητα να πιάνει το μολύβι, αλλά και γιατί είναι απαραίτητη σε πολλές καθημερινές δραστηριότητες.

Ο στόχος εξάσκησης και κατάκτησης της λεπτής κινητικότητας δεν είναι μόνο το να βοηθήσει το παιδί να ελέγχει καλύτερα το μολύβι και επομένως τη γραφή, αλλά και να μπορεί να κουμπώνει και να ξεκουμπώνει, να ανεβοκατεβάζει φερμουάρ, να ζωγραφίζει με πινέλο, να πιάνει το πιρούνι ή το κουτάλι και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες, να χτενίζεται, να χειρίζεται τον υπολογιστή, να γυρίζει τις σελίδες ενός βιβλίου.

**Τι είναι όμως η λεπτή κινητικότητα;**

**Η λεπτή κινητικότητα περιλαμβάνει τους μικρούς μύες του σώματος που μας επιτρέπουν να γράφουμε, να κρατάμε μικρά αντικείμενα, να ντυνόμαστε κλπ. Περιλαμβάνει ουσιαστικά τη δύναμη, τον έλεγχο των μυών αυτών και κυρίως την επιδεξιότητα.**

- **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που κάνουν τα παιδιά στο νηπιαγωγείο και στοχεύουν στην ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας. Αντίστοιχες ασκήσεις μπορούμε να κάνουμε και στο σπίτι και να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο των μικρών μυών που καθορίζουν τη λεπτή κινητικότητα.



### **ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ:**

Το παιχνίδι με πλαστελίνη βοηθάει πολύ στην ενδυνάμωση των μυών των χεριών. Την πιέζουν, την μαλακώνουν, την κόβουν! Ασυναίσθητα λοιπόν δυναμώνουν τα χέρια και τους μύες. Αν μας φαίνεται μια «βρόμικη» δραστηριότητα καλό είναι να θέσουμε κάποιους κανόνες στο παιδί, όπως ότι πρέπει πάντα να χρησιμοποιεί σουπλά και στη συνέχεια να πλένει τα χέρια του.

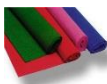
Μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί

- να φτιάξει ένα "βάζο" χρησιμοποιώντας και τα δυο χέρια και μάλιστα να έχει ισορροπία αυτό που φτιάχνει και να σταθεί όρθιο
- να ρολάρει μπαστούνια πλαστελίνης («κατά το πλάθω κουλουράκια») γιατί αυτό βοηθάει στον συντονισμό των δυο χεριών, αλλά και στην ενδυνάμωση των καρπών
- να βρει κρυμμένα αντικείμενα (μικρά νομίσματα, χάντρες, πλαστικά αντικείμενα κλπ) που έχουμε κρύψει μέσα σε μπάλες από πλαστελίνη. Για να το καταφέρει αυτό προτρέπουμε το παιδί να αφαιρεί κομμάτια πλαστελίνης με το δείκτη και τον αντίχειρα μέχρι να αποκαλύψει το κρυμμένο αντικείμενο. ΘΑ είναι μάλιστα μια από τις λίγες φορές που θα το προτρέψουμε νατσιμπήσει...



### ΚΟΥΜΠΑΡΑΣ

Όσο κι αν φαίνεται αστείο το να βάζει το παιδί κέρματα μέσα στη σχισμή ενός κουμπαραά μπορεί να βοηθήσει πολύ στην λεπτή του κινητικότητα. Στην αρχή παροτρύνουμε το παιδί να βάζει ένα – ένα τα κέρματα μέσα στη σχισμή και αφού κατακτήσει αυτό το στάδιο παροτρύνουμε το παιδί να κρατάει στο χέρι του μερικά κέρματα και να βάζει ένα κέρμα τη φορά χωρίς να του πέφτουν τα υπόλοιπα από τη χούφτα.



### ΓΚΟΦΡΕ ΧΑΡΤΙ

Κόβουμε γκοφρέ χαρτί σε μικρές λωρίδες ή τετράγωνα και ζητάμε από το παιδί να το κάνει μπαλάκι. Μπορούμε να δώσουμε διαφορετικά χρώματα χαρτί, ώστε το παιδί να μην βαριέται και στη συνέχεια να φτιάξουμε ένα ψηφιδωτό με τα μπαλάκια από χαρτί που έφτιαξε το παιδί. Εννοείται πως για να μπει στη διαδικασία το παιδί να φτιάξει τα μπαλάκια πρέπει να στοχεύει στο μετέπειτα κολάζ αλλιώς πιθανότατα δε θα το κάνει.



### ΜΑΝΤΑΛΑΚΙΑ:

Τα μανταλάκια είναι ο καλύτερος τρόπος εξάσκησης των τριών δαχτύλων που χρησιμοποιούμε για να πιάσουμε το μολύβι.

Μπορούμε να παίξουμε ένα παιχνίδι πάλι με γκοφρέ χαρτί και μανταλάκια. Δίνουμε στο παιδί ένα μανταλάκι και του ζητάμε να πιάσει με το μανταλάκι όσο περισσότερα κομμάτια χαρτί μπορεί.

Ένα άλλο παιχνίδι μπορεί να είναι να μεταφέρει το παιδί κομμάτια χαρτιού ή χαρτονιού χρησιμοποιώντας το μανταλάκι από ένα μπολ σε ένα άλλο. Για να το κάνουμε πιο ενδιαφέρον μπορούμε να χρονομετρούμε την επίδοση του παιδιού για να έχει κι εκείνο ένα κίνητρο. Άλλος τρόπος για να δυσκολέψουμε σταδιακά το παιχνίδι είναι να βάλουμε στο μπολ δημητριακά και αν ζητήσουμε από το παιδί να τα μεταφέρει χρησιμοποιώντας το μανταλάκι ένα - ένα στο άλλο μπολ.

Αφήνουμε το παιδί να μας βοηθήσει στο άπλωμα των ρούχων βάζοντας αυτό τα μανταλάκια (αυτό φυσικά προϋποθέτει ότι έχουμε την απλώστρα μας σε ασφαλές μέρος).



## ΛΑΔΟΠΑΣΤΕΛ (κηρομπογιά)

Προτρέπουμε το παιδί να χρησιμοποιήσει λαδοπαστέλ για να ζωγραφίσει και αντί να ζωγραφίσει με τη μύτη να ζωγραφίσει με όλη την επιφάνεια του λαδοπαστέλ.



## ΧΑΡΤΟΝΙ Ή ΧΑΡΤΙ

Σχίζουμε χαρτί ή χαρτόνι σε λωρίδες . Πιο χοντρές, πιο λεπτές, σε κομμάτια, σε τετράγωνα κλπ. Τα παιδιά λατρεύουν να σχίζουν το χαρτί! Στη συνέχεια χρησιμοποιούμε τα κομματάκια φτιάχνοντας ένα όμορφο κολάζ!



## ΧΑΝΤΡΕΣ

Δίνουμε στο παιδί ένα κορδόνι και χάντρες και το προτρέπουμε να περάσει τις χάντρες στο κορδόνι. Μπορούμε να φτιάξουμε κολιέ, βραχιόλια κλπ. Αν δεν έχουμε χάντρες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σπάγκο ή χοντρό νήμα και μακαρονάκι κοφτό, το οποίο αν θέλουμε μπορούμε να το έχουμε πρώτα χρωματίσει μαζί με το παιδί σε διάφορα χρώματα.



## ΑΦΡΟΣ ΞΥΡΙΣΜΑΤΟΣ

Λίγο πιο «βρώμικο» παιχνίδι, αλλά αξίζει τον κόπο γιατί έχει πλάκα και κρατάει το ενδιαφέρον των παιδιών. Τοποθετούμε στο τραπέζι (πάνω σε πλαστικό τραπεζομάντηλο κατά προτίμηση) ένα μπαλάκι αφρού ξυρίσματος. Προτρέπουμε το παιδί να το ανοίξει σε ένα επίπεδο στρώμα και να προσπαθήσει να ζωγραφίσει επάνω φιγούρες ή να σχεδιάσει κάποια γραμματάκια. Στο τέλος, του δίνουμε ένα σφουγγάρι και του ζητάμε να σκουπίσει τον πάγκο χωρίς όμως να κουνήσει τους ώμους του παρά μόνο τα χέρια του από τον μπράτσο και κάτω.



## ΚΟΨΙΜΟ ΜΕ ΨΑΛΙΔΙ

Δίνουμε στο παιδί ψαλίδι (το παιδικό με τις στρογγυλεμένες άκρες) και το προτρέπουμε να κόψει στην αρχή ακανόνιστα, στη συνέχεια σε λωρίδες και αργότερα κάποιο σχήμα. Έτσι εξασκεί τη λεπττή του κινητικότητα και ταυτόχρονα εξασκείται στο κόψιμο με ψαλίδι.



## ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕ ΝΕΡΟΜΠΟΓΙΕΣ

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.



### **ΦΑΣΟΛΙΑ – ΦΑΚΕΣ**

Χρησιμοποιούμε φασόλια ή φακές για να φτιάξουμε μωσαϊκά πάνω σε χαρτόνι. Μπορούμε να κόψουμε εμείς το σχήμα του χαρτονιού (πχ καρδούλα ή τετράγωνο ή ανθρωπάκι κλπ) και το παιδί να κολλήσει επάνω τα όσπρια. Η ανομοιομορφία στο σχήμα και το μέγεθος των όσπριων βοηθάει στην εξάσκηση των δακτύλων.



### **ΤΥΛΙΓΟΥΜΕ ΔΩΡΟ**

Την επόμενη φορά που θα ετοιμάσουμε ένα δώρο για κάποιο πάρτι μπορούμε να το δώσουμε στο παιδί να το τυλίξει. Την πρώτη φορά μπορεί να μην το καταφέρει καλά, αλλά όσο εξασκείται τόσο καλύτερο θα γίνεται το αποτέλεσμα.



### **ΤΟΥΒΛΑΚΙΑ ΛΕΓΚΟ**

Είναι μια πολύ καλή εξάσκηση για τη λεπτή κινητικότητα τα τουβλάκια λέγκο. Αυτά που θα φτιάξει το παιδί και η προσπάθεια να ενώσει τα τουβλάκια βοηθάει πολύ στη λεπτή κινητικότητα.



### **ΖΑΡΙ**

Χρησιμοποιούμε τα ζάρια για να παίξουμε διάφορα παιχνίδια και για να κάνουμε διάφορες δραστηριότητες στο σπίτι. Το ρίξιμο των ζαριών βοηθάει στη λεπτή κινητικότητα αλλά και σε μαθηματικές έννοιες.



### **ΔΑΧΤΥΛΟΚΟΥΚΛΕΣ**

Ας παίξουμε με δαχτυλόκουκλες! Μικρά κουκλάκια, που το καθένα από αυτά μπαίνει σε κάποιο δάχτυλο του χεριού. Εξασκούνται τα δάχτυλα, ο καρπός αλλά και η φαντασία και η δημιουργικότητα.

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

Πηγή: [kindykids.gr](http://kindykids.gr)