

DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE GIBLJIVOSTI ROK

Dejavnosti za krepitev moči in stabilnosti zapestja

- Navijanje volne v klobčič ali vrvice na palico (z ovijanjem vrvice na statično palico).
- Risanje krogov, osmic... v pesek ali zemljo.
- Risanje na nagnjenih površinah (npr. risanje po steni, barvanje ograje).
- Brušenje lesa s smirkovim papirjem.
- Kopanje zemlje z majhno motiko.
- Mazanje namazov na kruh.
- Prerivanje z dlanmi (dva soigralca postavita svoje dlani ob nasprotnikove dlani in poskušata drug drugega odriniti vstran).

Dejavnosti za razvoj mišic dlani

- Oblikovanje iz zemlje, peska. Gnetenje gline.
- 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).
- Uporaba različno velikih predmetov, ki imajo zelo različne površine (grobe, hrapave).
- 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).
- Nabiranje korald na vrvico, vdevanje kamenčkov v ozko cev (tobogan za kamenčke).
- 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 prijete 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...

Dejavnosti sledenja vidnim vzorcem

- Za igro potrebujemo trši karton, magnet in majhen kovinski predmet. Na zgornjo stran kartona narišemo vijuge. Majhen kovinski predmet postavimo na zgornjo stran kartona. Otrok prime magnet in ga premika po spodnji strani kartona. Z magnetom (ki je spodaj) ujame kovinski predmet (ki je zgoraj). Z magnetom vozi predmet po kartonski površini in poskuša slediti vijugam.

Povzeto po: <http://vrtecbohini.splet.arnes.si/vzgoja-in-zdravje-otroka/>