

Tips fijne motoriek

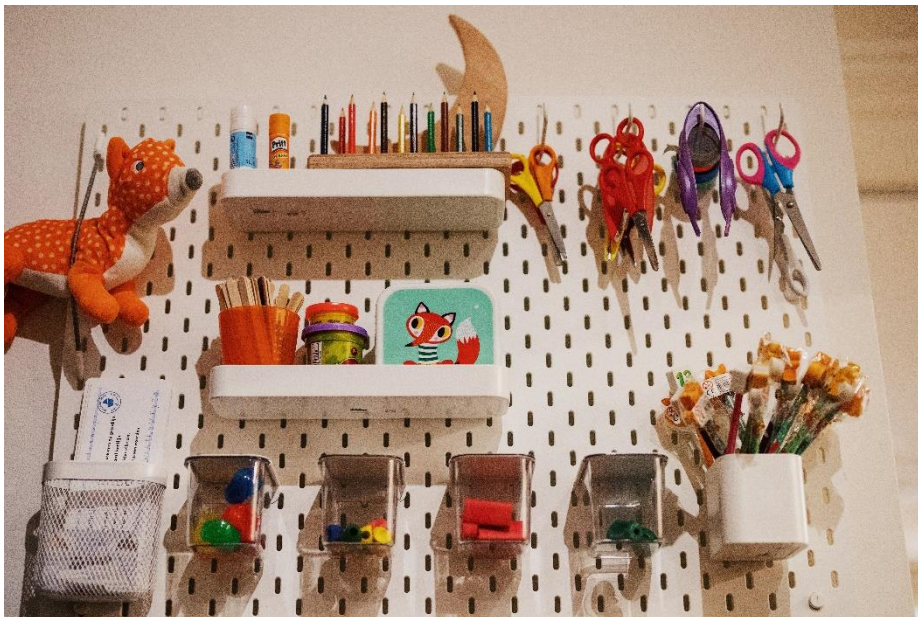
Fijne motoriek zijn kleine bewegingen die we maken met onze handen en vingers, zoals schrijven, tekenen, knippen of iets oppakken. Bij kinderen ontwikkelt de fijne motoriek zich stap voor stap. Op de peuterleeftijd begint de fijne motoriek vaak met grote bewegingen van de schouders en ellebogen. Denk bijvoorbeeld aan het grijpen van een bal of het verplaatsen van voorwerpen met de hele arm. Maar ook kunnen zij al bezig zijn met het oppakken van kleine voorwerpen: rozijnen, muntjes etc. Naarmate kinderen ouder worden, worden de bewegingen preciezer en kunnen ze taken nauwkeuriger uitvoeren met de pols en vingers.

Als ouder kun je deze ontwikkeling stimuleren. We geven jullie een aantal voorbeelden van activiteiten die je thuis kunt doen om de schouder, elleboog, pols en vinger bewegingen te stimuleren.

Waar kan je leuk fijne motoriek speelgoed kopen?

- www.toys42hands.nl
- www.ontwikkelingsspeelgoed.nl
- Opa Blokhut (instagram: opa.blokhut)
- Hema
- www.credu.nl

Volg ons op Instagram voor meer handige tips: Stadspraktijk_vosje



Stadspraktijk 't Vosje | Voorstraat 23a | 3311 EM Dordrecht |
www.stadspraktijk.com | 06-18815082 | info@stadpraktijk.com



STADSPRAKTIJK
't Vosje
Kinderfysiotherapie

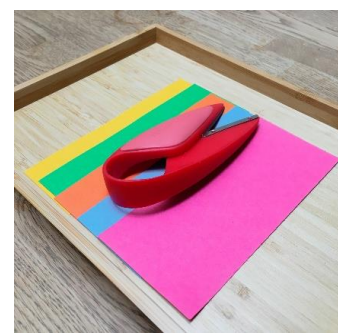
Activiteiten voor de schouder/elleboog:

- Poppenwas ophangen aan een hoge waslijn.
- Ramen wassen met plantenspuit en afvegen met keukendoek.
- Werk in het verticale vlak: tegen de muur, raam of spiegel.
 - o Krijtbord
 - o Met Stabilo Woody 3-in-1 potloden kleuren op het raam of spiegel.
 - o Duplo tegen de muur
- Bal stuiten (bal hoog boven hoofd brengen en dan naar beneden stuiten)
- Op de buik liggen en een bal naar elkaar overrollen
- Op de buik liggen en een boekje lezen (onderarmen gesteund op de grond)
- Zwaaien met linten op muziek
- Touwtje springen



Activiteiten voor de pols/hand:

- Kaartje omdraaien (memory, lotto, speelkaarten)
- Dobbelstenen gooien (bordspel).
- Werk in het verticale vlak: tegen de muur, raam of spiegel. Krijtbord of met Stabilo Woody 3-in-1 potloden kleuren op raam/spiegel.
- Doek uitwringen, meehelpen met schoonmaak taakje.
- Dienblad dragen van poppenservies.
- Maak een water/zandtafel en laat het kind scheppen, met zeefjes werken of met bekers/gietertje.
- Groot constructiemateriaal: moeren en bouten.
- Kleien: veel kneden met de handen; vormpjes uit klei duwen.
- Scheuren van papier en propjes maken.
- Prik werkjes
- Knippen: Indien jouw kind nog met een volle hand dingen pakt. Dan kun je beginnen met een andere schaar, zoals op deze afbeelding. Online te koop bij www.ontwikkelingsspeelgoed.nl.



Activiteiten voor vingers:

- Puzzelen
- Kleuren
 - o Start met het geven van korte krijtjes. Dit stimuleert het vastpakken van een krijtje met de vingertoppen i.p.v. met de volle hand. Voorbeeld: Crayon Rocks (online te koop of bij Juffrouw Pollewop in Dordrecht)
 - o Kies een kleurplaat uit met kleine objecten die ingekleurd kunnen worden. Dit vraagt meer om vingerbeweging dan om schouder/elleboog/pols beweging.
- Kralen rijgen
 - o Kralen rijgen op een stokje (steek een stokje in een stuk klei/piepschuim)
 - o Kralen rijgen aan een draad/veter.
 - o Je kunt het moeilijker maken door meerdere kralen in de hand vast te houden en de kralen 1 voor 1 aan de veter te rijgen.
- Draaien met tollen
 - o Tip: je hebt leuke tollen met een stift erin verwerkt, zodat als jouw kind de tol draait, er mooie patronen op het papier getekend worden door de tol (online winkel: www.toys42hands.nl)
- Balletjes klei maken met 1 hand
- Strijkkralen
- Knijpers
- Elastiekjes (Webshop: Opa Blokhut)
- Knikkers
- Muntjes
 - o In een spaardoosje stoppen
 - o Versieren op een kleurplaat
 - o Kassa muntjes of houten munten van Grimm (te koop bij Juffrouw Pollewop in Dordrecht)
- Stickers plakken
- Plantenspuit: laat het kind de planten water geven met een plantenspuit. Of de ramen 'zemen' met een plantenspuit en een keukendoek.
- Gebruik een pincet om kleine voorwerpen te pakken (koop dit online: www.toys42hands.nl).
- Knippen
- Mozaïek insteekspel.
- Scheur kleine stukje papier en maak in 1 hand propjes. Gebruik deze propjes om een kleurplaat te versieren. Kleine voorwerpen in 1 hand verzamelen, verstoppen en ze weer 1 voor 1 tevoorschijn laten toveren naar de toppen van de vingers en door ze weer neer te leggen. Begin met 2 voorwerpen, dan met 3, 4 en 5. Dit kun je doen met knikkers, dobbelstenen, rozijnen, pompom balletjes of ander klein materiaal.

