

Käden hienomotoriikan harjoituksia

Käden nopeutta ja näppäryyttä voit harjoitella esim. seuraavilla toiminnoilla:

- Makaronien/kolikoiden/naulojen/herneiden/kivien/tulitikkujen poimiminen pöydältä kulhoon tai juomapulloon. Poimittavat voit sijoitella hieman eri puolille pöytää, jolloin tulee samalla harjoiteltua koko käsivarren liikettä.
- Pyykkipoikien kiinnittäminen esimerkiksi suorareunaisen kulhon reunaan tai matalalle narulle.
- Tulitikkujen poimiminen pöydältä ja työntäminen pystyyn astiaan, jossa on hiekkaa.
- Klemmareiden liittäminen toisiinsa ketjuksi ja irrottaminen
- Kahden isomman kuulalaakerin/golfpallon pyörittely kämmenessä
- Kumilenkkien kierittäminen esim. 0,5l juomapullon ympäri
- Tennispallon pyöryttely pöydällä. Keskity otteeseen sormenpäillä.
- Peukalon vienti yhteen muiden sormien kanssa mahdollisimman nopeasti
- Sormien ”kävelytys” pöydällä
- Sormien nyrkistys ja ojennus
- Sormien harotus ja lähennys
- Ranteen pyörittely joka suuntaan
- Sormien napsuttelu
- Sormien ”rummuttelu” pöydällä vuorotellen, yksi sormi kerrallaan
- Kepin pudotus kämmenen sisällä
- Pienen pallon pyörittely sormenpäissä
- Kynän kierittely sormien päissä kumpaankin suuntaan
- Pienen pallon muokkaaminen ja pyörittely sormenpäissä (esim. sinitarra)
- Solmujen ja rusettien tekeminen
- Tennispallon pompottaminen lattiaan/pöytätasolla ja kiinniotto yhdellä tai kahdella kädellä
- Mutterin kiertäminen pulttiin
- Pelikorttien kerääminen pöydältä

Käytä käsiä ahkerasti kaikessa apuna:

- Pukemistilanteet
- Leivonta, ruuanlaitto
- Ruokailutilanteet
- Kuivien lehtien nyppiminen kukkasista
- Lehden sivujen kääntely
- Ristikoiden tekeminen
- Kynätehtävät

Käytä käsiä mahdollisimman normaalisti kaikissa päivittäisissä toiminnoissa.