

www.sundhedstjenesten-egedal.dk



Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke

ضع كلتا يديك منبسطين على الطاولة. وقم بضمّهما بينما هما موضوعتان على الطاولة.
قم الآن بضمّ و بسط أصابعك مرات عديدة. أولاً ببطء، ثم بوتيرة أسرع شيئاً فشيئاً دون أي تلاعب.
قم الآن بفتح يد واحدة وابق الأخرى مضمومة. ابدأ مجدداً ببطء، ثم بوتيرة أسرع شيئاً فشيئاً دون أي تلاعب.

اطلب من الطفل رسم أجزاء من قسيمة الشراء.

ضم قبضة يدك على الطاولة. وبدون أن ترفع اليد، قم بشدّ
- إصبع السبابة خارجاً ثم إلى الداخل مرة أخرى
- الإصبع الطويل خارجاً ثم إلى الداخل مرة أخرى
- اصبع الخاتم (البنصر) والاصبع الصغير.
كرر باستعمال اليد المعاكسة.

دع الطفل يراوغ مراوغة بسيطة باستخدام كرة كبيرة / كرة قدم تقفز بشكل جيد.

اللعب بالكرات يعزز عموماً تطور المهارات الحركية الدقيقة!

وقتاً ممتعاً!

العبا لعبة تشابك الأصابع بإصبع واحد في كل مرة. اجلسا قبالة بعضيكما: قوما
بثني السبابة لتصبح في شكل خطاف / كلاب. إذا كان إصبع السبابة أقوى؟
يحظر استخدام الذراع الأخرى للمساعدة!
قوما بتكرار اللعبة باستخدام الأصابع الأخرى.



افتح زجاجة المربي بأصابعك، بحيث لا تكون الزجاجة داخل تجويف كفك.
اخفض كتفيك أثناء قيامك بذلك.

قم بقص أشكال مضحكة يجيها الطفل، وقص هذه الأشكال مثلا من مجلة. تأكد
من أن طفلك يجلس بشكل مريح وكنتا قدميه على الأرض أو على مسند.
ويجب أن تكون أكتاف طفلك منخفضة وفي حالة استرخاء. ويجب أن تكون
الذراعان كلاهما مسنودتين للطاولة وأن تكون الأصابع في وضع الاسترخاء.

العب ألعاب السباقات باستخدام الأزرار.
من يمكنه دفع الزر بعيدا بالإبهام والسبابة؟



اجلس ووجهك قبالة الجدار. ضع أصابعك على الجدار بحيث تكون المسافة بين يديك كالمسافة ذاتها بين كتفيك وتكون أطراف أصابعك مثنية قليلا إلى الداخل. قم بتمارين ثني الذراعين وأنت تدندن، تعد، تحسب الخ.



قم بوضع مطاطة (مغيطة) عريضة شيئا ما حول جميع الأصابع. وابدأ بالشد. واحرص على أن تكون أصابعك مثبتة للداخل.



قم بالرسم والكتابة باستخدام ألوان مثلثية سميكة في كتب مرحلة ما قبل المدرسة التي اشتريتها في المكتبة: من نقطة إلى نقطة، المتهاتات، الخ. تأكد من أن طفلك يجلس بشكل مريح وكلتا قدميه على الأرض أو على مسند. ويجب أن تكون أكتاف طفلك منخفضة وفي حالة استرخاء. ويجب أن تكون الذراعان كلاهما مسنودتين للطاولة وأن تكون الأصابع في وضع الاسترخاء.

العبة لعبة المنقلة "كالاها". لا يجوز ابقاء الكريات في كف يدك.

دع الطفل يقشر الكثير من البيض، الكلمنتين، البرتقال، الخ.

حاول تحريك العصي في لعبة الغولف باستخدام مشبك غسيل أو كماشة.

يجب التقاط 5 قطع نقدية من على الطاولة. يمكن استخدام يد واحدة فقط. احتفظ بها في كف يدك وأعدّها واحدة واحدة.

دع الطفل يساعد في رش التوابل والقرفة والسكر وما إلى ذلك.

تمارين المهارات الحركية الدقيقة والكبرى:

قم بتدليك جميع الأصابع بانتظام وبحركات هادئة ولكن قوية وثابتة، وذلك من الداخل ومن ثم خارجا وصولا إلى أطراف الأصابع. ويفضل انهاء كل حركة بالضغط قليلا على طرف الاصبع. الاصبع يتكون من 3 مفاصل، ويجب تدليك جميع العضلات بين المفاصل، وتجنب تدليك المفصل نفسه. ويتكون اصبع الإبهام من اثنين من المفاصل فقط، وهنا يجب البدء في تدليك العضلات الكبيرة بين رسغ اليد والإبهام. قم بتمديد العضلات عبر السحب برفق تاركا اليد.



دع الطفل يمشي باستخدام عجلة اليد لتقوية الكتف والمعصم.

العَب بالبالونات. استخدم اليدين، مضرب الذباب، مختلف المضارب أو الصحف المطوية.

استخدم دبابيس ورقية، وقم بوضعها مثلا على حواف دائرة كبيرة من الورق المقوى، بحيث تبدو كالشمس، أو كالعجلة أو ما شابه ذلك. ثم قم بنزعها. استخدم الإبهام والسبابة فقط.

قم بممارسة رياضة شد الحبل باستخدام حبل سميك وسطح صلب.

الأنشطة التي تعزز التناسق في المهارات الحركية الدقيقة للأطفال في المرحلة المدرسية التمهيديّة:

بعض الأطفال في المرحلة التمهيديّة في المدرسة (السنوات الثلاث الأولى) يكونون قد سبق لهم ممارسة العديد من أنشطة الرسم والقص واللصق في رياض الأطفال، وبالتالي يكونون قد تمرنوا كثيرا على المهارات الحركية الدقيقة. ومن المرجح كذلك أنهم قد كانوا لعدة سنوات مهتمين بالإعتماد على أنفسهم، مثلا فيما يتعلق بخلع وارتداء الملابس.

وهناك أطفال آخرون لم يكن لديهم نفس القدر من الاهتمام – وبالتالي هم ليسوا متمرسين كثيرا. ولعل السبب في عدم اهتمامهم يرجع إلى وجود ارتخاء نوعا ما في أربطة اليدين حول مفاصل الأصابع، لذلك كان من الصعب عليهم قليلا تقوية العضلات من خلال الرسم والتمارين اليومية العادية. وربما يكون طفلك مصابا بفقرط الحركة.

وهناك آخرون يفنقرون إلى "مجرد" الخبرة الجيدة في المهارات الحركية الدقيقة.

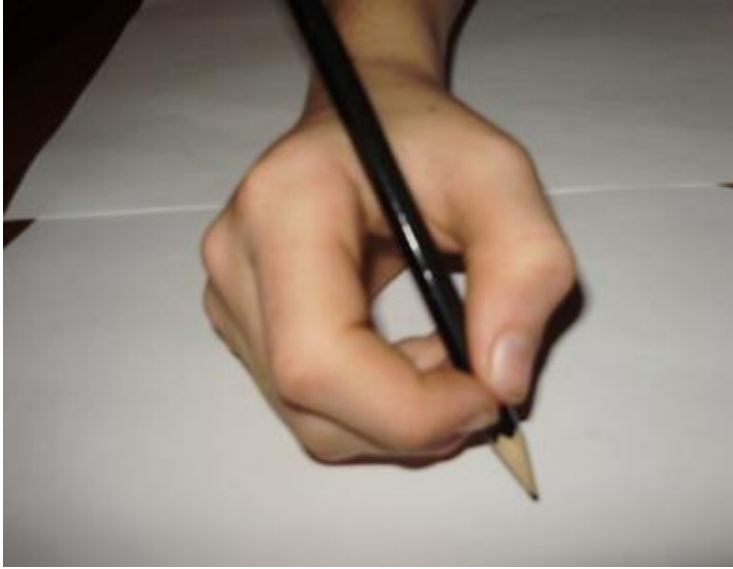
ولذلك فإن هذا الكتيب معدّ ليكون بمثابة مصدر إلهام بالنسبة إليك لتعرف كيف يمكنك تحسين وتعزيز المهارات الحركية الدقيقة لطفلك. والتمارين هي ليست فقط لأولئك الأطفال الذين لديهم صعوبة في الإمساك بقلم الرصاص أو الكتابة. فجميع الأطفال يمكنهم الإستفادة من هذه التمارين لأنها تقوي عضلات الأصابع وتخلق اتساقا في حركات الأصابع.

ولن يكون هناك أي أثر للمقترحات التالية إلا إذا كانت الأنشطة ممنهجة وأصبحت لها بالتالي وتيرة منتظمة. ويمكن أن يتعلق الأمر مثلا بنشاط معين كل يوم عندما يذهب الطفل إلى السرير أو كل يوم بعد العشاء، ولكن بحيث يحصل الطفل على فرصة حقيقية لتعزيز التناسق في مهاراته الحركية. ويُفضّل التنويع بين الأنشطة، على سبيل المثال طوال شهر واحد.

ومع ذلك، فإنه من الضروري أن يكون لدى طفلك الحافز للقيام بذلك، وأن يكون لعبكما معا ممزوجا بالحب والشعور بالقرب. قم بتشجيع الطفل شفويا وكن متفهما لحقيقة أن مثل هذه التمارين قد تتطلب تركيزا من طفلك.

التناسق في المهارات الحركية الدقيقة

- كيف؟



Arabisk

Sundhedstjenesten

الخدمات الصحية

**Egedal
Kommune**