

Finmotoriske øvelser



Sundhedstjenesten

Aktiviteter, der fremmer god finmotorisk koordination til børn i indskolingen :

Nogle børn i indskolingen har tegnet, klippet og klistret meget i børnehaven og har derved øvet sig meget i sin finmotorik. De har højst sandsynligt også haft interesse i at være selvhjulpne med f.eks. eget tøj og sko igennem flere år.

Andre børn har ikke haft den samme interesse og er derfor ikke så øvet. Måske har den manglende interesse været påvirket af lidt forlængede ledbånd omkring fingerledene, hvorfor det har været lidt sværere at få styrket muskulaturen igennem tegning og almindelige hverdagsopgaver.

Denne pjece er tænkt som inspirationskilde til, hvordan du kan forbedre og styrke dit barns fingermotorik. Øvelserne er ikke kun til de børn, der har problemer med at holde på blyanten eller med skriften. Alle børn kan have glæde af øvelserne, da de styrker fingrenes muskler og koordinerer fingrenes bevægelser.

Nedenstående forslag har kun en effekt, hvis aktiviteterne systematiseres og derved bliver regelmæssige. Det kan f.eks. være en bestemt aktivitet hver dag, når barnet skal i seng eller hver dag efter aftensmaden, men således at barnet reel får mulighed for at få styrket sin koordination. Variere mellem aktiviteterne igennem f.eks. en måned.

Det er dog en forudsætning, at dit barn er motiveret og at I sammen er nærværende omkring legene. Støt barnet verbalt og vær forstående for, at opgaverne kan kræve dit barns koncentration.

Leg fingerkrog-leg 2 og 2. Sid overfor hinanden : Dan en krog med pegefingern. Hvis pegefinger er stærkest? Det er forbudt at bruge den anden arm til hjælp !
Gentag legen med de øvrige fingre.



Åbne syltetøjsglas med fingrene. Dvs. glasset er ikke inde i håndhulen. Sænk skuldrene imens.

Klippe sjove figurer, som interesserer barnet ud af f.eks. et blad. Sørg for at dit barn sidder godt med begge fødder i gulvet eller på en tværstang. Dit barns skuldre skal være sænkede og afslappede. Begge arme skal støtte på bordet og fingrene skal være afslappede.

Rigtig god fornøjelse !

Grov- og finmotoriske øvelser :

Masser´ alle fingrene jævnlgt med rolige, men faste bevægelser indefra og ud til fingerspidsen. Afslut gerne med et let tryk på spidsen. En finger består af 3 led, alle muskler imellem leddene skal masseres, undgå massage på leddet. Tommelen består kun af 2 led, her startes med at massere den store muskel mellem håndrod og tommel. Udspænd gerne musklen ved et forsigtigt træk væk fra hånden.



Lad barnet gå trillebør, så skulder-og håndled styrkes.

Spil med balloner. Brug hænderne, fluesmækkere eller diverse ketcher eller sammenrullede aviser.

Sæt papirclips på f.eks. en stor cirkel af pap, så det ligner en sol, et hjul eller lign. Tag dem senere af. Brug kun tommel- og pegefinger.

Tovtrækning med tykt tov og fast underlag.

Placer en lidt bred elastik om alle fingrene. Stræk den stram. Sørg for at fingrene er indadbøjede.



Tegn og skriv med tykke evt. trekantede farver i f.eks. førskolebøger fra boghandleren : Fra prik til prik, labyrinter etc.. Sørg for at dit barn sidder godt med begge fødder i gulvet eller på en tværstang. Dit barns skuldre skal være sænkede og afslappede. Begge arme skal støtte på bordet og fingrene skal være afslappede.

Spil "Kalaha". Kuglerne må ikke holdes inde i håndhulen.

Lad barnet pille masser af æg, clementiner, appelsiner etc.

Prøv at flytte pinde i et hulspil med en tøjklamme eller en isoleringstang.

5 mønter skal samles op fra bordet. Der må kun bruges en hånd. Hold dem inde i håndhulen og afleverer 1 af gangen igen.

Lad barnet hjælpe med at drysse krydderier, kanel, sukker etc.

Spil loppespil med knapper.
Hvem kan skubbe knappen længst væk med tommel og pegefinger ?



Stil dig med front ind mod væg. Placer fingrene i skulderbreddes afstand, så de er let bøjede indad med fingerspidserne på væggen. Lav armbøjninger, imens der rimes, tælles, regnes etc.

