

Fijne motoriekkoffer

In deze koffer, die je met onderstaand materiaal vult, zitten eenvoudige oefeningen om kinderen te stimuleren. Het gaat om vrij eenvoudige oefeningen die het kind na een tijdje zelfstandig kan uitvoeren. De opdracht met * is een eenvoudige opdracht, deze met ** is al wat moeilijker, *** zijn dan de moeilijkste opdrachten.

Vooraleer we fijnmotorisch beginnen te oefenen moeten we aandacht geven aan de zithouding van het kind. Een kind met DCD zit vaak doorgezakt aan tafel, het kost hem veel moeite om mooi rechtop te zitten. Daarom is het belangrijk dat de stoel niet te hoog is, de voeten gesteund zijn, de bovenbenen van het kind volledig gesteund zijn op de stoel, de stoel een goede rugsteun heeft zodat de romp goed ondersteund wordt, de stoel dicht genoeg tegen de tafel staat, buik van het kind eventueel tegen de tafel en de ellebogen rusten op de tafel.

We raden aan om de vaardigheden aan te leren en dan liefst dagelijks een 5-10-tal minuutjes te oefenen. In de fijne motoriekkoffer onderscheiden we 3 soorten oefeningen:

1. bimanuele activiteiten.

Dit zijn activiteiten waarbij het kind met **beide handen** een activiteit uitvoert maar waarbij de handen een verschillend iets doen. De niet-voorkeurhand zal meestal het materiaal vasthouden terwijl de voorkeurhand de beweging uitvoert.

2. In-handmanipulatie

Dit zijn opdrachten waarbij voorwerpen in 1 hand worden gemanipuleerd.

We onderscheiden 3 soorten van één-handige manipulaties:

a. Translatie

Dit is de beweging waarbij een voorwerp van de palm van de hand naar de vingers toe wordt gebracht en omgekeerd.

b. Shift

Dit zijn fijne bewegingen waarbij de duim tov wijsvinger- en middenvingertop beweegt zoals bij het vastnemen van een blad om dit om te draaien.

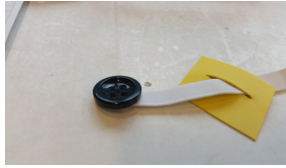
c. Rotatie

Dit is het draaien van voorwerpen tussen de vingers van één hand.

3. krachtoefeningen

Hieronder vinden jullie heel wat oefeningen met eenvoudige materialen.

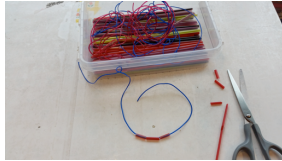
1. Knopenslang



*steek de knoop door het viltblaadje

**rijg een patroon op de knopenslang bv één rode, één gele, één rode, één gele,...

2. Knipoefening met rietjes

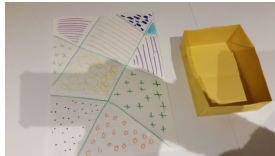


*knip de rietjes in stukjes en rijg deze aan de draad. Zorg ervoor dat het kind de schaar vast heeft met de duim in de kleinste opening én naar boven gericht, zoveel mogelijk vingers in de grote opening; het kind moet de schaar naar voor houden.

**knip de rietjes in stukjes en rijg een patroon op de draad

***knip de rietjes in stukjes en stop meerdere stukjes één voor één in de handpalm, daarna breng je één voor één de stukjes vanuit de handpalm terug naar de vingertoppen om deze op de naald te rijgen. Opgelet! De stukjes houd je in de voorkeurhand en de naald in de niet-voorkeurhand.

3. Vouwoefeningen



*vouw een blad (liefst A4) een aantal keer willekeurig op; vouw nadien weer open en strijk het plat, ga met een stift over de lijnen die gemaakt zijn door het vouwen, versier nu elk compartiment met strepen, kruisjes, stickers,...

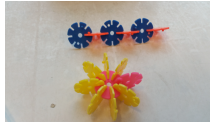
***vouwoefeningen: origamivoorkinderen.nl

4. Draad/Schoenveters rijgen

*rijg de veter langs de rand van het konijntje

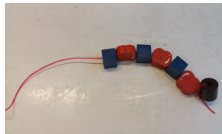
***rijg de veter door de openingen van de schoen zoals een echte schoenveter, maak een knoop en een strik indien mogelijk.

5. Bloemenketting maken



- *steek de bloemetjes willekeurig in elkaar of per kleur
- **maak een patroon van bv 2 rode, 1 gele, ...
- ***neem de bloemetjes één voor één in je voorkeurhand, stop ze weg in je handpalm en breng ze één voor één terug naar de vingertoppen om zo het bloemetje te maken

6. Parels rijgen op draad



- *rijg parels in een willekeurige volgorde of per kleur, neem de draad in je voorkeurhand en de parel met je niet-voorkeurhand
- **idem maar maak nu een patroon
- ***neem telkens 2 of 3 parels één voor één op en stop deze in je voorkeurhand, breng daarna één parel naar je vingertoppen terwijl je de andere in je handpalm blijft houden, rijg deze op de draad. Doe nu hetzelfde met de andere parels. De parels bevinden zich nu in de voorkeurhand en de naald/draad in de niet-voorkeurhand

7. Doosje/flesje open- en dichtdraaien



- *draai het doosje/flesje open (niet-voorkeurhand houdt doosje vast, voorkeurhand draait open), giet de voorwerpen in de grote doos, neem nu één voor één de voorwerpen op met een pincetgreep met de voorkeurhand en doe ze één voor één terug in het doosje/flesje en schroef de dop er terug op. Ook dit kan je weer doen met een translatiebeweging.

8. Vijzen op bout draaien

- Zoek een assortiment grote en klein vijzen met bijhorende moeren
- *draai alle vijzen los en nadien terug vast.
- ***bij grote vijzen kan je dit proberen in één hand, door de vijs vast te houden met ringvinger, pink en duimmuis. Met je duim, wijs- en middenvinger draai de moer op de vijs

9. Tekenen met een mal



*houdt met de ene hand de mal vast, teken nu met potlood zachtjes langs de randen (pols heffen)

*idem maar vraag om een huis te tekenen, een sneeuwman,...

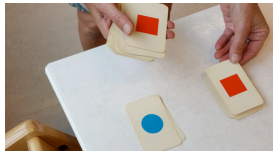
10. Touw op slang winden



**neem het kartonnetje vast met de niet-voorkeurhand, draai met de voorkeurhand het touw errond

***idem maar nu draait het kind ook het begin erop door de draad met de duim vast te houden en maak met verschillende kleuren een slang

11. Kaarten sorteren met 2 handen



*neem het pak kaarten met de niet-voorkeurhand vast, neem één kaart tussen duim en wijsvinger van de voorkeurhand (duim naar boven) en sorteer per kleur

**idem maar nu probeer je met de duim van de niet-voorkeurhand de bovenste kaart er wat af te duwen zodat de voorkeurhand de kaart gemakkelijker kan vastnemen

12. Knoopjes in spaarpotje stoppen

*stop één voor één de knoopjes in de gleuf met je voorkeurhand terwijl je niet-voorkeurhand het doosje vasthoudt

**neem één knoopje vast met duim en wijsvinger van één hand, stop dit knoopje in de handpalm, neem op dezelfde manier nog één vast, stop deze ook in de hand, probeer nu één knoopje terug naar duim en wijsvinger te krijgen en stop deze in de gleuf

***idem maar probeer nu 3 of 4 knoopjes in de handpalm te houden

13. Pilletjes in flesje/doosje stoppen



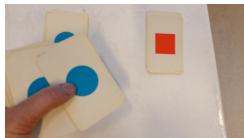
** draai het flesje open met één hand; giet de voorwerpen in de grote doos; neem met de voorkeurhand één pilletje vast, stop deze in de handpalm, neem een 2de pilletje vast met duim en wijsvinger, doe dit ook in de handpalm, doe dit nog 2 keer; probeer nu om één pilletje terug naar de duimtop en wijsvingertop te brengen en leg deze dan in het flesje zonder dat de rest uit de handpalm valt; doe dit nu telkens opnieuw tot alle pilletjes terug in het flesje zijn; draai het flesje terug dicht.

14. Grote strijkparels op bord steken



** neem met de voorkeurshand één parel vast, stop deze in de handpalm, neem een 2de parel vast met duim en wijsvinger, doe dit ook in de handpalm, doe dit nog 2 keer; probeer nu om één parel terug naar de duimtop en wijsvingertop te brengen en leg deze dan op het bord zonder dat de rest uit de handpalm valt; doe dit nu telkens opnieuw tot je het bord gevuld hebt

15. Kaarten sorteren met één hand



**probeer met de duim van de voorkeurhand de bovenste kaart van het pak te duwen en leg de kaart dan op de juiste stapel

16. Klimmen op potlood



**neem het potlood vast alsof je zou schrijven, klim nu naar boven met deze vingers zonder dat het potlood de tafel raakt en zonder te helpen met de andere hand. Klim ook terug naar beneden

17. Kaarten omdraaien



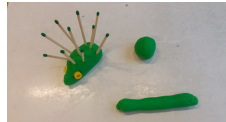
*leg het pak kaarten op tafel; neem met de duim en wijsvinger van de voorkeurshand de bovenste kaart vast door een soort glijbeweging te maken; draai deze om en leg ze op een nieuwe stapel

18. Parel over draad trekken



***Neem het touw vast met de voorkeurshand, het bolletje aan de andere kant van de koning; trek nu de draad uit het bolletjes zodat het bolletje naar de koning schuift

19. Stekels van egel omdraaien



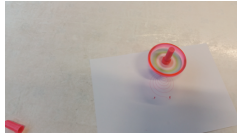
*maak met klei een egeltje, stop er 2 parels in als ogen, steek er nu lucifers in als stekels, nadien vraag je om de stekels met de vingers van de voorkeurshand om te draaien zodat het groen stukje nu in de klei zit. Hou het egeltje vast met je niet voorkeurhand

20. Potlood draaien tussen vingers



***Neem het potlood in het midden vast met 3 vingers; draai het potlood nu rond naar één kant, nadien naar de andere kant

21. Schrijftol



**Draai de schrijftol tussen duim en wijsvinger van de voorkeurhand zodat deze begint te draaien en cirkelvormige bewegingen maakt op het blad

22. Potje opendraaien met één hand



** Neem het potje vast met de voorkeurshand en draai deze met duim en wijsvinger open; giet de voorwerpen er uit; neem met de voorkeurshand één voorwerp vast, stop deze in de handpalm, neem een 2de voorwerp vast met duim en wijsvinger, doe dit ook in de handpalm, doe dit nog 2 keer; probeer nu om één voorwerp terug naar de duimtop en wijsvingertop te brengen en leg deze dan in het doosje zonder dat de rest uit de handpalm valt; doe dit nu telkens opnieuw tot alle voorwerpen terug in het doosje zijn

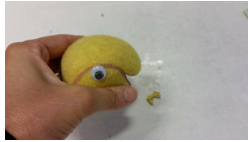
Volgende oefeningen vragen ook **kracht**: deze kunnen bimanueel zijn of unilateraal (één hand)

1. Wasspelden op kaart steken



*neem een gekleurd kaartje vast met de niet-voorkeurhand; neem een wasspeld vast met de voorkeurhand en steek deze op het juiste kleur
**gebruik kleine wasspelden om op het kaartje te stoppen
***neem meerdere kleine wasspeldjes in je voorkeurhand en gebruik opnieuw de translatiebeweging voor je het speldje op de rand van de kaart plaatst

2. Tennisbalhapper met papierpropjes



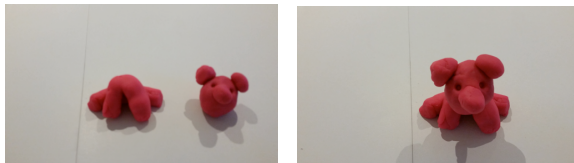
*Scheur een strookje in kleine stukjes; maak met de vingers van beide handen kleine propjes; neem de tennisbal (waarin een snee gemaakt is) vast met de voorkeurhand, duw erop en laat de tennisbalhapper de propjes 'opeten'

3. Kikkervlooienspel



*leg de kikkers uit de doos; duw op het staartje zodat deze in de doos springen

4. Plasticine



* neem de helft van de klei uit de doos; stop deze in één hand, duw de vingers van die hand in de klei, geef nadien aan de andere hand die hetzelfde doet, terug omwisselen en doe dit een aantal keer; maak nu een egeltje; stop er ogen en lucifers als stekels in

**neem de helft van de klei uit de doos; kneed zoals hierboven beschreven; maak een bolletje door een stuk rond te draaien op de handpalm, maak op dezelfde manier 2 oren; neem dan de rest van de klei, verdeel in 2 delen en rol 2 worsten; maak nu de beer zoals op de foto