

## לקראת המעבר לכיתה א' הדרכה להורים - הצעות לעבודה ותרגול בבית ובמרחב



הידיים מעורבות בביצוע פעילויות יום-יומיות ופעילויות למידה. רכישה ושכלול של מיומנויות אלו תלויה בהתנסויות מגוונות ובתרגול באמצעות משחקים ופעילויות שונות.

ניתן לשלב תרגילים מגוונים בפעילויות תנועה במרחב לחיזוק חגורת הכתפיים והידיים, במשימות הדורשות מידות כוח ולחץ משתנים לצורך ויסות כוח יעיל ובמשחקי ידיים ואצבעות כהכנה לשימוש יעיל בכלי כתיבה.

### תרגילים לחיזוק חגורת כתפיים וידיים

#### • נשיאת משקל

- "הליכת מריצה" - אחזו בברכיו של הילד ותנו לו "ללכת" עם הידיים על הרצפה.
- "הליכת סרטן" - ממצב ישיבה בהישענות על כפות הידיים מאחורי הגוף, מרימים אגן והולכים.
- באולינג בעמידת שש-עמידה על כפות הידיים והברכיים.

#### • דחיפת ידיים

- שכיבה על בטן על מכשיר נייד עם גלגלים ודחיפתו תוך תנועה
- עבודה מעל גובה כתפיים-
  - תליית כביסה
  - משחקי כדור(מסירות/כדורסל)
  - ציור/מדבקות מול לוח גדול על קיר.

### תרגילים לוויסות כוח

- סחיטת ספוג רטוב וכביסה רטובה
- לישה ורידוד של פלסטלינה/בצק
- הרמת חלקיקים קטנים (במבה/קורנפלקס/כדורי בצק) עם פינצטה מבלי למעוך
- משחק דוקים
- מעבר על קוים עם מקל אוזניים/טוש דק
- חריתה עם סיכה על פלסטלינה/בצק
- קילוף ביצים קשות/פירות
- התנסות בכלי ציור שונים הדורשים כוח שונה-טוש, צבעי עיפרון, מכחול, עיפרון מכני.

### תרגילים לחיזוק ולהפרדת תנועות בשורש כף יד ואצבעות

#### • שורש כף יד

- הכנת מיץ תפוזים
- הברגות (ברגים, בקבוקים, צנצנות)
- סחיטת סמרטוט

#### • אצבעות

- כדורונים ונחשים מפלסטלינה
- מדבקונים.

**בהצלחה!**  
**צוות ריפוי בעיסוק**  
**מכון להתפתחות הילד**