**أنشـطة المهـارات الحركـيه الدقيـقه

عند العمل مع الطفل على تنمية المهارات الحركية الدقيقة لابد من الأخذ فى الإعتبار محاولة التغيير فى الأوضاع التى يجلس فيها الطفل فبالإضافة إلى جلوس الطفل على الكرسى، يمكن إجلاسه مستلقياً على ظهره أو على بطنه، وذلك لمساعدته على تقوية جميع العضلات التى تؤدى إلى تنمية المهارات الحركية الدقيقة.
.
يمكن تشجيع الطفل على تنمية المهارات الحركيه الدقيقه من خلال القيام بالأنشطه التى يستمتع بها الصغار و هى التى تتضمن:
الأعمال الفنيه، مثل: القص ،اللصق والتلوين.
مساعدة الأهل فى الأعمال المنزليه اليوميه، مثل:العجن، فهذه الأعمال تساعد على تنمية مهارات الحركات الدقيقه كما أنها ممتعه للأطفال .و هى تتضمن قيام الطفل بإضافة و مزج خليط من البيض مع الدقيق و الحليب. تعد هذه الأنشطه تدريب جيد لتقوية عضلات اليد و الذراع أما قيام الطفل بتقطيع و تشكيل عجينة البسكويت فتعد تدريب جيد لتآزر اليد مع العين.
إستخدام الماوس و لوحة المفاتيح الخاصه بالحاسب الآلى، حيث تساعد هذه الأنشطه الطفل على إستخدام و تقوية الأصابع و اليد و كذلك التآزر و التنسيق ما بين اليد و العين.

وفيما يلى أمثلة لبعض الأنشطة التى يمكن القيام بها مع الأطفال فى مختلف الأعمار من أجل تنمية المهارات الحركية الدقيقة لديهم:
فى مجال الرعايه الذاتيه
من الضرورى القيام بهذه الأنشطه بشكل يومى ويتم ممارسة ذلك أثناء إرتداء الملابس وكذلك على أشياء أمامه بإستخدام المرأة :
v التزرير
v شد وعقد رباط الحذاء
v فتح و إغلاق السحاب
دجيمكن القيام بهذه الأنشطه عن طريق مساعدة الأخوات أثناء إرتداء ملابسهم ، مساعدة الأب و الأم أثناء غلق أو فتح السحاب،و كذلك نزع و وضع الملابس على الدميه.

أثـناء الطهـى
v تقطيع الطعام
v غسل الفاكهه و الخضراوات
v صب الماء أو العصائر
v عملية خلط و مزج الأطعمه
v فرش و فرد الجبن
v إعداد السندوتشات و الشطائر
v تقشير الخضروات
v هرس الخضراوات
وكل هذه الأنشطه تساعد على تنمية الحركات الدقيقه و التآزر البصرى .

3. أعمال فنيه
vصناعة أكياس رمليه
v لضم خرز على خيط الحذاء
v إستخدام الخرامه لصنع نثار
vفن الكولاج :قص و لصق القصاصات/الخامات المختلفه(القطن و المكرونه و البقوليات و غيرها) على صوره
vعمل شكل الفراشه بإستخدام الألوان
vأنشطة إستخدام المقص بمراحلها المختلفه
vاللعب بالدميه المتحركه
vالتلوين بإستخدام القطاره
vألوان الأصابع
vعمل أشكال بإستخدام الأختام
vصنع قلادات من الخرز أو المكرونه الملونه
vإستخدام الخرامه لعمل فتحات للـلضم
vالنحت (الطين)
vتقطيع أشكال للبسكويت
vالترصيع بإستخدام الرخام أو السيراميك المهشم

4. الرسم
vالرسم على ورقه على الحائط
vالرسم بإستخدام الطباشير
vرسم أشخاص أو رسم أشياء فى الحجره
vأكمال صوره ناقصه
vالرسم بإستخدام الصفيحه المخرمه الخاصه بالطبع و النسخ
vالرسم بإستخدام ورق الشجر أو العملات المعدانيه

5. ألعاب متنوعه
العجين / الطين الصلصال
اللعب بالبطاقات
دومينو

6. ألعاب بسيطه
اللعب بإلتقاط أشياء بالملقاط
وضع أدوات منزليه فى صندوق/ علبه
اللعب بالبرطمانات و أغطيتها:
الزجاجات البخاخه

مشابك الورق

المشابك

صندوق الأشكال

البازل
- نبدأ بالبازل المكون من قطعة واحدة داخل الإطار.
- ثم أكثر من قطعة متجاورة فى داخل إطار.
- أكثر من قطعة بجوار بعضهم البعض خارج إطار.
- القطع المتداخلة البسيطة.
- القطع المتداخلة فى داخل إطار.
- القطع المتداخلة بدون إطار.

-إستخدام البرايه

- القص بالمقص

- وضع الحلقات على وتد:
هذة المهارة تعتبر الخطوة الأولية لمهارة لضم الخرز.

- المسامير البلاستيكيه على اللوحه الخاصه بها

- تركيب أو رص المكعبات:
- نبدأ بزق مكعبين إثنين فى شكل قطار .
- ثم نزق 3 مكعبات مترصصين على شكل قطار.
- رص 3 مكعبات فى شكل بناء رأسى.، و أثناء تدريب الطفل على أداء هذة الخطوة يمكن إستخدام المنضدة كمسند مساعد لليد الأمامية لطفل أثناء بناؤة للمكعبات، مما يسهل علية التركيز فى القيام بمهمة البناء.
- الخطوة التالية تكون بناء من 6 – 8 مكعبات كبرج. وبعد ذلك يسهل عليه بناء أى كمية من المكعبات فى شكل رأسى.
- بعد ذلك تأتى خطوة بناء 3 مكعبات فى شكل كوبرى ، وتعد هذة خطوة أولية وهامة لمهارات ما قبل الكتابة.

قلب الصفحات

طى و ثنى الورق

لضم الخرز:
هذا النشاط يحتاج إلى إستخدام اليدين الإثنين معاً، كما أنة يساعد فى إكتساب الطفل مفهوم إدخال اليد فى داخل الأكمامعند إرتدء الملابس.

الضغط على الزجاجات المختلفه أثناء إستخدامها فى المواقف المناسبه
( مثل: أنبوبة معجون الأسنان، وزجاجة الصمغ البلاستيكية)

فتح أغلفة الأطعمة المختلفة:
هناك 3 أنواع من أغلفة الأطعمه

وضع المكعبات على الكارت الخاص بتصميم للمكعبات:
- لابد أن تكون المكعبات فى شكل:

1. خطوط أفقية

2. خطوط رأسية

3. خطوط مائلة

الكتابة:
من العوامل المؤثرة فى التدريب على الكتابة الإحساس بالجسم فى الفراغ (PROPRIOCEPTION)، حيث تتواجد هذة الحواس فى داخل المفاصل و فى الأكتاف.ومن وظائفها أنها تعطى الإشارة بكمية الضغط المطلوب من اليد القيام بة على القلم حتى نتمكن من الكتابة.

هناك 9 خطوات أساسية لماقبل الكتابة، و هى:
1. الـتأهب النموى(التطورى)

2. الـتوازن:

3. ثبات و إستقرار الأكتاف

4. القدرة على التحكم فى الذراع الأمامى و الذراع ككل.

5. القدرة على التحكم فى الرسغين.

6. الإلـتقـاط

7. القـياده و المساعدة ( إستخدام اليدين الإثنين معاً):

8. التآزر بين حركات الذراع و اليد والعين.

9. التجارب الحسية

قد ينقص بعض الأطفال بعض من هذه المهارات المختلفة ، مما يؤثر على مهارات الكتابة لديهم.

هناك بعض النقاط التى لابد لنا من تذكرها عند العمل مع الطفل على تنمية المهارات الحركية الدقيقة:
1. العمل على الأسطح الرأسية ترقى و ترفع من المهارات الحركية الدقيقة، و هذة الأسطح ،مثل: السبورة الرأسية / المرآه أو الشباك / السبوره الخاصة بالتلوين.
2. يمكن العمل على تنمية عضلات المهارات الحركية الدقيقة للطفل من خلال تنمية عضلات اليد و الأكتاف، وذلك من خلال بعض الأنشطة مثل:
§ عمل صور لاصقة sticker pictures.
§ إستخدام أختام مطاطة rubber ink- stamping.
§ إستكمال البازل ذو القطع الممسكة بأيدى غليظة puzzle with thick knobs**