

مديرية الشؤون الاجتماعية بأسوان

مؤسسة عبد الهادي يعقوب للتنمية

رقم 1303 لسنة 2013

موبايل : 01008673088

01008163516

01118678133

مركز شعاع للنطق والكلام

## تنمية العضلات الدقيقة في اليد

كلنا يعرف دور اليد في تنمية الإدراك لدى الطفل باعتبارها أول ما يتعرف عليه الطفل من أعضاء جسمه ، ولهذا الغرض يمكنكم استخدام المراحل التالية الخاصة بالعضلات الدقيقة للطفل وذلك لتقييمه وتحديد المرحلة اللاحقة اللازم تدريبه عليها، وهي مرتبة حسب التسلسل الزمني للطفل من الميلاد وحتى عمر 6 سنوات:

1- الإمساك بالأشياء لفترة قصيرة (القبض عليها بالأصابع وراحة اليد).

2- القدرة على القبض على جسم يمسكه شخص آخر.

3- نقل الأشياء من يد إلى أخرى

4- التقاط أشياء صغيرة بالإبهام والسبابة.

5- وضع الأشياء على الأرض.

6- استعمال الإصبع لاكتشاف الأشياء ولمسها.

7- ضرب لعبة ما بالعصا أو المطرقة.

8- رسم علامات بقلم الرصاص أو الألوان (أو بالإصبع على الرمل).

9- وضع مكعب فوق آخر

- 10- الخريشة لفوق وتحت –التلوين- (استعمال قلم الرصاص أو الأصابع على الرمل)
- 11- تقليب صفحات كتاب صفحة صفحة.
- 12- رفع غطاء علبة كرتونية.
- 13- صف مكعبين أو أكثر، لصنع قطار.
- 14- التلوين بالفرشاة.
- 15- بناء برج من 6 مكعبات على الأقل.
- 16- تمزيق صفحة من مجلة أو صحيفة للحصول على قطعة منها.
- 17- شك خرزات كبيرة في خيط (أو تمرير خيط من ثقب كبيرة في بطاقة).
- 18- الخريشة الدائرية.
- 19- فتح غطاء علبة (حلزوني).
- 20- قص خط مستقيم من الورقة بالمقص.
- 21- سكب الماء من كوب لآخر.
- 22- الرسم بالفرشاة عموديا وأفقيا
- 23- وضع الغطاء على العلبة الكرتونية
- 24- البناء بالمكعبات.
- 25- صنع أشكال من المعجونة (الصلصال)
- 26- طي ورقة مربعة من المنتصف.
- 27- قص أشكال بسيطة
- 28- قص القماش بالمقص
- 29- لف خيط على شكل كرة.
- 30- وضع صامولة على برغي وشدها
- 31- شك خرزات صغيرة في خيط

32- تمرير شريط الحذاء في ثقبه

33- جمع البطاقات فوق بعضها بشكل مرتب

34- استخدام المفتاح لفتح الباب

35- دق مسامير في قطعة خشب

36- فك عقدة (رباط)

37- ربط عقدة بسيطة

38- نسخ رسم دائرة

39- نسخ الشكلين (y,x)

40- قص صورة بدقة (صورة حيوان مثلا)

41- رسم رجل وبيت

هل يستطيع رسم دائر تقليدا لك؟

احضري ورقة وقلم خط عريض وارسمي دائرة واطلبي منه تقليدك.

هل يستطيع لظم حبات خرز كبيرة الحجم في خيط؟

هل يستطيع وضع المفتاح في القفل, في الفتحة المخصصة له؟

هل يستطيع تقليد رسم +؟

اطلبي منه رسم ولد وشجعيه على ذلك. ثم خبرينا ما ذا اشتمل عليه الولد

هل يستطيع تقليد رسم مربع, مثلث؟

هناك الكثير من الانشطة التي تساعد على تطوير الحركات الدقيقة مثل:

1- تلوين بعض الصور بالملتينة عوضا عن الالوان الخشبية

ويتم ذلك بأن يحاول الطفل تعبئة الرسمة بالملتينة

وهذا يحتاج الي حركات دقيقة

وايضا الي تآزر حركي بصري.

2- والضغط علي الدبابيس من التمارين المهمة

3- وتمارين مسك القلم وبرية

4- وتمارين عصر الاسفنج ووضع الماء بالوعاء

هناك عدد كبير من التمارين التي يمكن الاستفادة منها في تنمية العضلات الدقيقة لدى الاطفال

الاهم هي شعور الطفل بالرغبة في مثل هذه الاعمال حتى تتم الفائدة ومنها على سبيل المثال لا الحصر

1- الماء وذلك لحب الاطفال للماء

بحيث يستخدم الطفل وعائين واحد مملوء بالماء والثاني فارغ ويتم نقل الماء الى الوعاء الاخر بعملية العصر في استخدام اسفنجة لحمل الماء الى الوعاء الفارغ

2- التراب ( الرمل ) وهي ايضا من اكثر الأشياء المحببة للاطفال يبحث يوضع الرمل في وعاء مع عدد من (الجلول) (البنور ) او اي اسماخر او اي شيء اخر ويطلب من الطفل البحث عنه في داخل الرمل ( هذه الطريقة من اسرع الطرق في تنمية العضلات الدقيقة

معجون علاجي خاص له مقومات مختلفة (ابدئي باستخدام مقومات قليلة ثم تدريجيا مع التحسن استخدمي مقاومة أكبر) – أزرار مختلفة الأحجام والأشكال – حبوب متنوعة – مكعبات صغيرة الحجم.طريقة العمل...

1. باستخدام أطراف الأصابع (طرف الإصبع الكبير مع طرف الأصابع الأخرى بحيث تستخدم كل مرة إصبع مختلف مع الإصبع الكبير) يقوم الطفل بالضغط على المعجون وتشكيله على شكل اسطوانة أو عصى طويلة ثم بأطراف الأصابع يقوم بالضغط عليها من الأمام إلى نهاية الشكل.

2. أحضري أزرار مختلفة والحبوب والمكعبات واطلبي من الطفل أن يثبتها على المعجون.

3. بالإمكان عمل أشكال مختلفة لوجوه أو أشكال مختلفة للحيوانات وأشكال الهندسية يتم تمييزها بأنواع مختلفة من الحبوب والأزرار (وكلها تشجع على تحسين المهارات الدقيقة لليد وفصل حركة الأصابع عن بعضها).

4. عند الانتهاء من اللعب اطلبي من الطفل نزع تلك الحبوب والأزرار لأن نزعها يتطلب مقاومة ضد حركة الأصابع مما يعمل على زيادة القوة العضلية لليد.

تمارين لتنمية العضلات الدقيقة في عمر المدرسة

## تمارين تمزيق وتجعيد الورق..

هذا التمرين يمكن القيام به خلال اليوم،  
بعد الانتهاء من الواجب الصفّي،  
في أثناء الحصص الفنية وفي المنزل.

### الهدف من التمرين..

- زيادة القوة العضلية للأصابع واليد
- وتحسين التآزر الحركي البصري
- والتحكم بحركات الأصابع.

### المواد المستخدمة..

1. الأوراق من مختلف الأحجام والسمك والأنواع  
ويمكن استخدام ألوان مختلفة. (من أوراق رقيقة ناعمة الملمس إلى أوراق خشنة غليظة).
2. سلّة صغيرة أو أوراق برسومات مفرغة.

### طريقة العمل..

1. احضري الأوراق السابقة والأفضل التدرج من الأوراق الرقيقة ثم استخدام الأوراق الخشنة السمكة.

2. اطلبي من الطفل تمزيق الورقة إلى قطع صغيرة وفي كل مرة يمزق قطعة من الورق يقوم بتجعيدها وتدويرها باستخدام يد واحدة فقط عن طريق الأصابع، ثم يقوم بمحاولة التهذيب والتصويب داخل السلّة

(أما إذا اخترت الرسومات المفرغة،

فأحضري ورقة برسومات كبيرة ويقوم الطفل بإصاق الأوراق بعد تجعيدها داخل الرسوم المفرغة).

3. يستمر الطفل بتمزيق الأوراق وتجعيدها إلى أن تنتهي جميع الورقة ثم كرري التمرين باليد الأخرى.

## ملاحظات..

1. إذا كانت اليدين ضعيفتين فيقوم بعمل التمرين بالإبدال بين اليدين.

2. إذا لم يستطع الطفل أن يقوم بالتمرين وتقطيع الورقة باستخدام يد واحدة فقط وذلك بسبب ضعفها الشديد، اطلبي منه القيام به باستخدام اليدين معا (ثم تدريجيا بكل يد على حدة).

3. الهدف الذي يصبو عليه الطلب بعد الانتهاء من تجعيد الورقة (كالسلّة مثلا) قومي بتحريكها (قريبا أو بعيدا عنه) اعتمادا على مدى مهارة التآزر الحركي البصري لديه ومع التكرار وتحسن التآزر قومي بإبعاد السلّة مسافة أبعد، أما إذا تمت باستخدام الرسومات المفرغة وإصاق الورق عليه فاستخدمي الرسومات الكبيرة الحجم ودون زوايا حادة كثيرة ثم تدريجيا قومي بتصغير الرسومات.

4. قومي باستخدام أوراق أكثر سماكة وشجعي الطفل على تمزيق وتجعيد قطع أكبر مع تحسن القوة العضلية لليد.

5. عند إتقانها يمكنك استخدام أدوات مختلفة مثل المعجون الملون حيث يقوم الطفل بتقطيع المعجون بيد واحدة ثم تدويرها إلى دوائر صغيرة ويمكن كذلك إصاقها على رسومات أو عمل أشكال مختلفة بها عند الانتهاء من تقطيعها وتدويرها (ثم قومي بالتمرين بكل يد على حدة).

## تمرين البيض في العش..

### الهدف من التمرين..

- زيادة القوة العضلية للأصابع واليد
- وتحسين التآزر الحركي البصري
- والتحكم بحركات الأصابع.

### المواد المستخدمة...قومي بإحضار معجون

- صلصال- أو عجينة.

(كلما كانت المواد أقسى تكون جيدة لتقوية العضلات لكن دائما تدرجي من اللين إلى الأكثر قسوة).

تمرين لحركات اليد الدقيقة...

### المواد المستخدمة...

معجون علاجي خاص له مقومات مختلفة (ابدئي باستخدام مقومات قليلة ثم تدرجيا مع التحسن استخدمي مقومة أكبر) - أزرار مختلفة الأحجام والأشكال - حبوب متنوعة - مكعبات صغيرة الحجم.

development

B]

### [طريقة العمل.../1].b.

باستخدام أطراف الأصابع (طرف الإصبع الكبير مع طرف الأصابع الأخرى بحيث تستخدم كل مرة إصبع مختلف مع الإصبع الكبير) يقوم الطفل بالضغط على المعجون وتشكيله على شكل اسطوانة أو عصى طويلة ثم بأطراف الأصابع يقوم بالضغط عليها من الأمام إلى نهاية الشكل.

2. أحضري أزرار مختلفة والحبوب والمكعبات واطلبي من الطفل أن يثبتها على المعجون.



3. بالإمكان عمل أشكال مختلفة لوجوه أو أشكال مختلفة للحيوانات وأشكال الهندسية يتم تزيينها بأنواع مختلفة من الحبوب والأزرار (وكلها تشجع على تحسين المهارات الدقيقة لليد وفصل حركة الأصابع عن بعضها).

4. عند الانتهاء من اللعب اطلبي من الطفل نزع تلك الحبوب والأزرار لأن نزعها يتطلب مقاومة ضد حركة الأصابع مما يعمل على زيادة القوة العضلية لليد.

### طريقة العمل...

1. يقوم الطفل بعمل كرة من الصلصال (أو أي مادة استخدمت) في راحة اليد.

2. ثم يقوم بالضغط على مركز الكرة باستخدام الإصبع الكبير لكلتا اليدين، وباستخدام باقي الأصابع يقوم بتشكيل العش على شكل نصف كرة مفرغة.

3. لعمل البيض يقوم بقرص قطع من المعجون وتقطيعها باستخدام الأصابع وتدويرها بأطراف الأصابع (مرة باستخدام إصبعين ثم بثلاثة ثم بجميع الأصابع) وتدويرها على شكل البيضة ووضعها في العش.

4. في النهاية يقوم الطفل بقطع قطعة كبيرة من المعجون وتدويرها مشكلا طائر ليجلس فوق البيض.

بنفس الطريقة □ السابقة بالإمكان استخدامها لكتابة أحرف وكلمات بالمعجون ونقاط الحروف يتم عملها كما يتم عمل البيض، وللفتيات يمكن عمل أساور وسلاسل بالمعجون يتم لبسها في اليد وحول العنق.

والمزيد علي هذا

الرابط <http://epaediatics.org/phpbb/showthread.php?t=3346>

قصة ام ساعدت في شفاء ابنها التوحدي والأبحاث الطبية الحديثة تثبت صحة مقولات الأم

بشرى لمن يعانون من مرض التوحد

- : تنمية العضلات الدقيقة :
- يمسك كره اسفنجيه بكلتا يديه-يضغط عليها-
- يخربش على الورق
- يقوم بعمل شكل
- يلصق الورق
- يقلب الصفحات
- ان يقص بالمقص الخ .... التنسيق بين حركة اليد والعين :
- يدخل الخيط في الخرز
- يدخل حلقات في اعمده الخ ... تدريبات الخطوط
- ان يمسك فرشاة كبيره ويلون
- ان يرسم خطوط عشوائيه
- ان يلون مساحه محدده
- ان يوصل بين النقاط في خطوط مستقيمه
- -يقوم بعمل خطوط مائله
- - يقوم بعمل خطوط منحنيه. استعمال قلم الرصاص : يرسم خطوط عشوائيه على ورق غير مسطر
- - يلون صوره في مساحه محدده
- - يوصل بين النقاط في خطوط مستقيمه
- - يرسم خط مائل
- - خط متعرج
- -خطوط بدون نقاط
- - كز صوره بسيطه
- - يرسم خط منحنى.يرسم خط بين نقطتين
- ايصال بين عدة نقاط
- ايصال خط في عدة اتجاهات مهارات الكتابه
- معرفة تطابق الاشكال والالوان-
- تركيب صورة بازل باستخدام نموذج الصور
- تركيب صوره بازل بدون استخدام نموذج الصور-
- تطابق دائره- مربع- مثلث- مستطيل
- كز معظم الحروف -نطقها -فرزها وتصنيفها تازر اليد والعين رمي لكره في طوق مسافه متر وزيادة صعوبة التمرين تدريجيا

## مهارات ما قبل الكتابة

التدريب علي المهارات الحركية الدقيقة للأصابع من خلال الأنشطة المختلفة للمهارات الحركية الدقيقة في برنامج بورتاج . يلتقط أشياء صغيرة بيديه .

ينقل الأشياء من يد إلي أخرى .

يلتقط الشئ الصغير بالإبهام و السبابة .

يفتح الأبواب التي يتطلب فتحها الدفع .

يرسم بالقلم أي خط .

يفتح الأبواب بتدوير الأكرة .

يفتح غطاء علبة بتدوير الغطاء .

يفتح و يقفل المقص بيد واحدة .

يقص و رقه بالمقص .

يرسم أكثر من شكل بسيط باستخدام القلم .

أنشطه لتنمية مهارات التآزر بين اليد و العين :-

وضع مكعبات في علبة .

وضع مكعبات في علبة متحركة .

وضع الأقلام في حامل الأقلام .

التلوين .

لضم الخرز .

استخدام مشابك الغسيل .

أتباع خطوط أفقيه .

إتباع خطوط رأسية .

السير علي نقط لإكمال شكل .

السير علي نقط علي شكل أرقام .

السير في المتاهات .

السير علي نقط لرسم شخص.

تمارين لتنمية العضلات الدقيقة

تمرين تمزيق وتجعيد الورق ..  
هذا التمرين يمكن القيام به خلال اليوم، بعد الانتهاء من الواجب الصفّي، في أثناء  
الحصص الفنية وفي المنزل.

الهدف من التمرين..  
زيادة القوة العضلية للأصابع واليد – وتحسين التآزر الحركي البصري - والتحكم  
بحركات الأصابع.

المواد المستخدمة..  
1.الأوراق من مختلف الأحجام والسمك والأنواع ويمكن استخدام ألوان مختلفة.  
(من أوراق رقيقة ناعمة الملمس إلى أوراق خشنة غليظة).  
2.سلة صغيرة أو أوراق برسومات مفرغة.

طريقة العمل..  
1.احضري الأوراق السابقة والأفضل التدرج من الأوراق الرقيقة ثم استخدام  
الأوراق الخشنة السمكة.  
2.اطلبي من الطفل تمزيق الورقة إلى قطع صغيرة وفي كل مرة يمزق قطعة من  
الورق يقوم بتجعيدها وتدويرها باستخدام يد واحدة فقط عن طريق الأصابع، ثم  
يقوم بمحاولة التهذيب والتصويب داخل السلة (أما إذا اخترت الرسومات  
المفرغة، فأحضري ورقة برسومات كبيرة ويقوم الطفل بالصاق الأوراق بعد  
تجعيدها داخل الرسوم المفرغة).  
3.يستمر الطفل بتمزيق الأوراق وتجعيدها إلى أن تنتهي جميع الورقة ثم كرري  
التمرين باليد الأخرى.

ملاحظات..  
1.إذا كانت اليدين ضعيفتين فيقوم بعمل التمرين بالإبدال بين اليدين.  
2.إذا لم يستطع الطفل أن يقوم بالتمرين وتقطيع الورقة باستخدام يد واحدة فقط  
وذلك بسبب ضعفها الشديد، اطلبي منه القيام به باستخدام اليدين معا (ثم تدريجيا  
بكل يد على حدة).  
3.الهدف الذي يصبو عليه الطلب بعد الانتهاء من تجعيد الورقة (كالسلة مثلا)

قومي بتحريكها (قريباً أو بعيداً عنه) (اعتماداً على مدى مهارة التآزر الحركي البصري لديه ومع التكرار وتحسن التآزر قومي بإبعاد السلّة مسافة أبعد، أما إذا تمت باستخدام الرسومات المفرغة وإلصاق الورق عليه فاستخدمي الرسومات الكبيرة الحجم ودون زوايا حادة كثيرة ثم تدريجياً قومي بتصغير الرسومات.

4. قومي باستخدام أوراق أكثر سماكة وشجعي الطفل على تمزيق وتجعيد قطع أكبر مع تحسن القوة العضلية لليد.

5. عند إتقانها يمكنك استخدام أدوات مختلفة مثل المعجون الملون حيث يقوم الطفل بتقطيع المعجون بيد واحدة ثم تدويرها إلى دوائر صغيرة ويمكن كذلك إلصاقها على رسومات أو عمل أشكال مختلفة بها عند الانتهاء من تقطيعها وتدويرها (ثم قومي بالتمرين بكل يد على حدة).

تمرين البيض في العش ..

الهدف من التمرين..

زيادة القوة العضلية للأصابع واليد – وتحسين التآزر الحركي البصري - والتحكم بحركات الأصابع.

المواد المستخدمة...

قومي بإحضار معجون – صلصال- أو عجينة. (كلما كانت المواد أقسى تكون جيدة لتقوية العضلات لكن دائماً تدرجي من اللين إلى الأكثر قسوة).

تمرين لحركات اليد الدقيقة...

المواد المستخدمة...

معجون علاجي خاص له مقومات مختلفة (ابدي باستخدام مقاومات قليلة ثم تدريجياً مع التحسن استخدمي مقاومة أكبر) – أزرار مختلفة الأحجام والأشكال – حبوب متنوعة – مكعبات صغيرة الحجم.

طريقة العمل ..

1. باستخدام أطراف الأصابع (طرف الإصبع الكبير مع طرف الأصابع الأخرى بحيث تستخدم كل مرة إصبع مختلف مع الإصبع الكبير) يقوم الطفل بالضغط على المعجون وتشكيله على شكل اسطوانة أو عصي طويلة ثم بأطراف الأصابع يقوم بالضغط عليها من الأمام إلى نهاية الشكل.

2. أحضري أزرار مختلفة والحبوب والمكعبات واطلبي من الطفل أن يثبتها على المعجون.

3. بالإمكان عمل أشكال مختلفة لوجوه أو أشكال مختلفة للحيوانات وأشكال الهندسية يتم تزيينها بأنواع مختلفة من الحبوب والأزرار (وكلها تشجع على

تحسين المهارات الدقيقة لليد وفصل حركة الأصابع عن بعضها.)  
4. عند الانتهاء من اللعب اطلبي من الطفل نزع تلك الحبوب والأزرار لأن نزعها يتطلب مقاومة ضد حركة الأصابع مما يعمل على زيادة القوة العضلية لليد.

#### طريقة العمل...

1. يقوم الطفل بعمل كرة من الصلصال (أو أي مادة استخدمت) في راحة اليد.
2. ثم يقوم بالضغط على مركز الكرة باستخدام الإصبع الكبير لكلتا اليدين، وباستخدام باقي الأصابع يقوم بتشكيل العش على شكل نصف كرة مفرغة.
3. لعمل البيض يقوم بقرص قطع من المعجون وتقطيعها باستخدام الأصابع وتدويرها بأطراف الأصابع (مرة باستخدام إصبعين ثم بثلاثة ثم بجميع الأصابع ) وتدويرها على شكل البيضة ووضعها في العش.
4. في النهاية يقوم الطفل بقطع قطعة كبيرة من المعجون وتدويرها مشكلا طائر ليجلس فوق البيض.

—بنفس الطريقة السابقة بالإمكان استخدامها لكتابة أحرف وكلمات بالمعجون ونقاط الحروف يتم عملها كما يتم عمل البيض، والفتيات يمكن عمل أساور وسلاسل بالمعجون يتم لبسها في اليد وحول العنق.

هناك عدد كبير من التمارين التي يمكن الاستفادة منها في تنمية العضلات الدقيقة لدى الاطفال

الاهم هي شعور الطفل بالرغبة في مثل هذه الاعمال حتى تتم الفائدة ومنها على سبيل المثال لا الحصر

1-الماء وذلك لحب الاطفال للماء بحيث يستخدم الطفل وعائين واحد مملوء بالماء والثاني فارغ ويتم نقل الماء الى الوعاء الاخر بعملية العصر في استخدام اسفنجة لحمل الماء الى الوعاء الفارغ.

2-التراب ( الرمل) وهي ايضا من اكثر الاشياء المحببة للاطفال بحيث يوضع الرمل في وعاء مع عدد من (الجلول) (البنور ) او اي اسماخر او اي شيء اخر ويطلب من الطفل البحث عنه في داخل الرمل ( هذه الطريقة من اسرع الطرق في تنمية العضلات الدقيقة.

متمنيا الفائدة للجميع

المساعد العربي



تمرين لحركات اليد الدقيقة...

المواد المستخدمة...

معجون علاجي خاص له مقومات مختلفة (ابدي باستخدام مقومات قليلة ثم تدريجيا مع التحسن استخدمي مقاومة أكبر) – أزرار مختلفة الأحجام والأشكال – حبوب متنوعة – مكعبات صغيرة الحجم.

طريقة العمل...

1. باستخدام أطراف الأصابع (طرف الإصبع الكبير مع طرف الأصابع الأخرى بحيث تستخدم كل مرة إصبع مختلف مع الإصبع الكبير) يقوم الطفل بالضغط على المعجون وتشكيله على شكل اسطوانة أو عصى طويلة ثم بأطراف الأصابع يقوم بالضغط عليها من الأمام إلى نهاية الشكل.

2. أحضري أزرار مختلفة والحبوب والمكعبات واطلبي من الطفل أن يثبتها على المعجون.

3. بالإمكان عمل أشكال مختلفة لوجوه أو أشكال مختلفة للحيوانات وأشكال الهندسية يتم تزيينها بأنواع مختلفة من الحبوب والأزرار (وكلها تشجع على تحسين المهارات الدقيقة لليد وفصل حركة الأصابع عن بعضها).

4. عند الانتهاء من اللعب اطلبي من الطفل نزع تلك الحبوب والأزرار لأن نزعها يتطلب مقاومة ضد حركة الأصابع مما يعمل على زيادة القوة العضلية لليد.

تنمية العضلات الدقيقة في اليد :: : موضوع هام لكل ام طفلها معاق مهم مهم

development

كلنا يعرف دور اليد في تنمية الإدراك لدى الطفل باعتبارها أول ما يتعرف عليه الطفل من أعضاء جسمه ، ولهذا الغرض يمكنكم استخدام المراحل التالية الخاصة بالعضلات الدقيقة للطفل وذلك لتقييمه وتحديد المرحلة اللاحقة اللازم تدريبه عليها، وهي مرتبة حسب التسلسل الزمني للطفل من الميلاد وحتى عمر 6 سنوات :

1- الإمساك بالأشياء لفترة قصيرة (القبض عليها بالأصابع وراحة اليد).

2- القدرة على القبض على جسم يمسكه شخص آخر.

3- نقل الأشياء من يد إلى أخرى

4- التقاط أشياء صغيرة بالإبهام والسبابة.

- 5-وضع الأشياء على الأرض.
- 6-استعمال الإصبع لاكتشاف الأشياء ولمسها.
- 7-ضرب لعبة ما بالعصا أو المطرقة.
- 8-رسم علامات بقلم الرصاص أو الألوان (أو بالإصبع على الرمل).
- 9-وضع مكعب فوق آخر
- 10-الخبزشة لفوق وتحت –التلوين- (استعمال قلم الرصاص أو الأصابع على الرمل)
- 11-تقليب صفحات كتاب صفحة صفحة.
- 12-رفع غطاء علبة كرتونية.
- 13-صف مكعبين أو أكثر، لصنع قطار.
- 14-التلوين بالفرشاة.
- 15-بناء برج من 6 مكعبات على الأقل.
- 16-تمزيق صفحة من مجلة أو صحيفة للحصول على قطعة منها.
- 17-شك خرزات كبيرة في خيط (أو تمرير خيط من ثقب كبيرة في بطاقة).
- 18-الخبزشة الدائرية.
- 19-فتح غطاء علبة (حزوني).
- 20-قص خط مستقيم من الورقة بالمقص.
- 21-سكب الماء من كوب لآخر.
- 22-الرسم بالفرشاة عموديا وأفقيا
- 23-وضع الغطاء على العلبة الكرتونية
- 24-البناء بالمكعبات.
- 25-صنع أشكال من المعجونة (الصلصال)
- 26-طي ورقة مربعة من المنتصف.
- 27-قص أشكال بسيطة
- 28-قص القماش بالمقص
- 29-لف خيط على شكل كرة.
- 30-وضع صامولة على برغي وشدها
- 31-شك خرزات صغيرة في خيط
- 32-تمرير شريط الحذاء في ثقبه
- 33-جمع البطاقات فوق بعضها بشكل مرتب
- 34-استخدام المفتاح لفتح الباب
- 35-دق مسامير في قطعة خشب
- 36-فك عقدة (رباط)



- 37- ربط عقدة بسيطة
- 38- نسخ رسم دائرة
- 39- نسخ الشكلين (y,x)
- 40- قص صورة بدقة (صورة حيوان مثلا)
- 41- رسم رجل وبيت

التربية المختصة: من اصدارات ورشة الموارد العربية

جامع مانع العضلات الدقيقة من المهد الي 6 سنوات

تنمية العضلات الدقيقة في اليد : : : : موضوع هام لكل ام طفلها معاق مهم مهم  
مهم

كلنا يعرف دور اليد في تنمية الإدراك لدى الطفل باعتبارها أول ما يتعرف عليه  
الطفل من أعضاء جسمه ، ولهذا الغرض يمكنكم استخدام المراحل التالية الخاصة  
بالعضلات الدقيقة للطفل وذلك لتقييمه وتحديد المرحلة اللاحقة اللازم تدريبه  
عليها، وهي مرتبة حسب التسلسل الزمني للطفل من الميلاد وحتى عمر 6 سنوات

- 1- الإمساك بالأشياء لفترة قصيرة (القبض عليها بالأصابع وراحة اليد).
- 2- القدرة على القبض على جسم يمسه شخص آخر.
- 3- نقل الأشياء من يد إلى أخرى
- 4- التقاط أشياء صغيرة بالإبهام والسبابة.
- 5- وضع الأشياء على الأرض.
- 6 - استعمال الإصبع لاكتشاف الأشياء ولمسها.
- 7 - ضرب لعبة ما بالعصا أو المطرقة.
- 8 - رسم علامات بقلم الرصاص أو الألوان (أو بالإصبع على الرمل).
- 9- وضع مكعب فوق آخر

10 - الخربشة لفوق وتحت – التلوين- (استعمال قلم الرصاص أو الأصابع على الرمل)

11-تقليب صفحات كتاب صفحة صفحة.

12-رفع غطاء علبة كرتونية.

13-صف مكعبين أو أكثر، لصنع قطار.

14-التلوين بالفرشاة.

15-بناء برج من 6 مكعبات على الأقل.

16-تمزيق صفحة من مجلة أو صحيفة للحصول على قطعة منها.

17-شك خرزات كبيرة في خيط (أو تمرير خيط من ثقب كبيرة في بطاقة).

18-الخربشة الدائرية.

19-فتح غطاء علبة (حزوني).

20-قص خط مستقيم من الورقة بالمقص.

21-سكب الماء من كوب لآخر.

22-الرسم بالفرشاة عموديا وأفقيا

23-وضع الغطاء على العلبة الكرتونية

24-البناء بالمكعبات.

25-صنع أشكال من المعجونة (الصلصال)

26-طي ورقة مربعة من المنتصف.

27-قص أشكال بسيطة

28 - قص القماش بالمقص

29-لف خيط على شكل كرة.

30-وضع صامولة على برغي وشدها

31-شك خرزات صغيرة في خيط

32-تمرير شريط الحذاء في ثقبه

33-جمع البطاقات فوق بعضها بشكل مرتب

34-استخدام المفتاح لفتح الباب

35-دق مسامير في قطعة خشب

36-فك عقدة (رباط)

37-ربط عقدة بسيطة

38-نسخ رسم دائرة

39 - نسخ الشكليين (y,x)

40- قص صورة بدقة (صورة حيوان مثلا)

41- رسم رجل وبيت

هناك الكثير من الأنشطة التي تساعد على تطوير الحركات الدقيقة مثل:  
تلوين بعض الصور بالملتينة عوضا عن الالوان الخشبية ويتم ذلك بأن يحاول  
الطفل تعبئة الرسمة بالملتينة وهذا يحتاج الي حركات دقيقة وايضا الى تأزر  
حركي بصري.  
والضغط علي الدبابيس من التمارين المهمة وتمارين مسك القلم وبرية وتمارين  
عصر الاسفنجة ووضع الماء بالوعاء

---

