חיזוק חגורת כתפיים אצבעות וכף יד

**רעיונות לתרגולים במסגרת הבית**

**מניפולציה וחיזוק של שכ"י**

1. צביעת משטחים עם צבעים קטנים
2. ציור על לוח או קיר
3. ליצור כוסית מכפות הידיים שבתוכה אורז/עדשים/קימוטי נייר, ולשפוך לאט תוך הרפית האחיזה..
4. הפיכת מטבע על השולחן.
5. להרים חפצים בעזרת פינצטה או להשחיל במבה על שיפוד.
6. לישת פלסטלינה
7. הדבקת מדבקות

**חיזוק אצבעות**

1. מריחת פלסטלינה על בריסטול
2. יצירת נחשים עם פלסטלינה,
3. מעיכת כדורים מפלסטלינה
4. לצייר על משטח פלסטלינה באמצעות קיסמים או גפרורים
5. הכנת סלט פירות
6. סחיטת מיץ תפוזים במסחטה ידנית
7. סחיטת ספוג במים
8. לישת בצק

**חיזוק חגורת כתפיים**

1. הליכת מריצה
2. הליכתסרטן
3. לגלגל כדור לשער תוך כדי עמידת ארבע
4. לצייר על קיר או לוח
5. טיפוס בסולם
6. שכיבה מתחת לשולחן, וציור על דף מודבק (או מדבקות או מריחת פלסטלינה)
7. לנקות משטחים מאונכים (ארונות מטבח)
8. למחוק לוח מאונך

**חיזוק כף יד ואצבעות**

1. גזירה ברצף, בתוך שבילים, צורות שונות,
2. הדבקת מדבקות
3. השחלת חרוזים
4. הכנת אוכל
5. צביעה/ כתיבה
6. לגרד ירקות במגרדת
7. ציור מסביב לכף היד
8. משחק GO GO
9. גלגול גליל על קיר בשתי הידיים
10. קליעת חלה מפלסטלינה, יצירת כדור בין 2 הידיים
11. קריעת ניירות בידיים ועם סרגל
12. השחלת מהדקי משרד לשרשרת.

**סכמת גוף**

* + - * חיבוק חזק
      * לגלגל בצורה הדוקה את הילד בתוך שמיכה
      * עיסוי הגוף ולחיצות עמוקות על הגוף
      * לדחוף דברים כבדים
      * הליכה על ארבע
      * הליכת מריצה
      * הליכת דוב
      * קפיצות חמור
      * עמידת ידיים
      * טיפוס עכביש במסדרון
      * זחילה מתחת למזרונים
      * התמסרות בכדור כבד או בשקית עם קטניות
      * משחק בעמידת 6 או בשכיבה על הבטן והישענות על המרפקים
      * משיכות חבל
      * דחיפת קיר, דחיפת כדור טיפולי כנגד התנגדות, דחיפת גו לגו, דחיפת ידיים לידיים
      * לצייר או לכתוב על לוח או דף שמודבק לקיר למשך 10 דקות לפחות.
      * ריכוך פלסטלינה על ידי הפעלת כוח בידיים - מעיכה, גלגול...
      * מריחת פלסטלינה על ציור
      * מעיכת פלסטלינה עם קצות האצבעות - אגודל ואצבע, אגודל ואמה, אגודל וקמיצה, אגודל וזרת.
      * לישת בצק של חלות או עוגיות

*בגינת משחקים:*

* + - * לטפס על מגלשה מלמטה
      * לעבור משלב לשלב על הסולם המאוזן