العضلات الدقيقة :

فعاليات لتقوية العضلات الدقيقة:

• عصر برتقال

• عصر اسفنج رطب

• العاب مع ملقط (פינצטה) : التقاط اغراض صغيرة, عدس, حمص الخ...

• المعجونة :

* العجن وبعد ذلك دحرجة بشكل : ثعبان, كرات
* صنع أشكال هندسية / حروف / أرقام
* إخفاء الأشياء الصغيرة داخل المعجونة وإزالتها

• اللعب بالبنانير

• شك الخرز

• استعمال الطبع بأحجام مختلفة والصاقها

• تمزيق وطي ورق في كف اليد بشكل كرة (بدون مساعدة من اليد الثانية) ورميها في السلة

• العمل مع الملاقط - مع قبضة مناسبة ومقاومة مختلفة

• وضع القطع النقدية في حصالة باستخدام السبابة والإبهام فقط

• جمع بعض الخرز/ حبوب / النقود المعدنية في كف اليد وإخراجها واحدة تلو الأخرى بإصبعك وإبهامك

• العمل مع الشريط المطاطي (مغيظ) - لف الشريط المطاطي حول أصابعك وإزالته بدون مساعدة من اليد الثانية

* القص والتقطيع: قص معجونة, قشة شرب عريضة, كرتون , بريستول, قص خطوط , أشكال
* فتح وإغلاق أغطية قناني او علب
* لعب بالمكعبات
* العاب تركيب وبازل