

Aktivitetsforslag Barn 4 år, Finmotorikk

Her kommer noen råd og tips for hvordan man kan legge til rette for aktiviteter i hverdagen som kan stimulere til utvikling av fingerferdigheter, håndfunksjon generelt og daglige ferdigheter.

Barn utvikler seg ulikt gjennom lek og aktivitet i hverdagen. Som voksne rundt barnet er det viktig å legge til rette for variert lek og hverdagslige aktiviteter slik at barnet utfordres og kan prøve selv.

Husk at aktiviteten og omgivelsene er tilpasset etter barnets ferdigheter, slik at hun / han har mulighet til mestring. Det er helt greit å gi litt hjelp underveis, guide barnet. Det kan også være behov for å gradere aktiviteten barnet skal prøve å lære. Med dette menes at ved oppstart av nye aktiviteter kan barnet gjøre litt selv, og voksen hjelper med resten.

Generelle tips:

- Ha god tid og vær tålmodig
- Øv på tidspunktet på dagen når barnet er mest opplagt.
- Barnets motivasjon er viktig. Gjør aktivitetene morsomme og meningsfulle for barnet.
- Vær positiv, gi masse ros når barnet prøver
- Struktur skaper rutiner som igjen hjelper barnet til å lære nye aktiviteter.
- Mye repetisjoner. Det barnet gjør ofte læres og automatiseres raskere.
- Start med korte økter fra 15 – 30 min
- Samme aktivitet i varierte situasjoner
- Ved bordaktiviteter og ved spising er sittestilling viktig. Barnet bør sitte godt inntil bordet, underarmene hvile på bordet, støtte under føttene.

Bordaktiviteter og generelle finmotoriske ferdigheter

Generelle ferdigheter:

- Bygge -og konstruksjonslek med f.eks. lego, duplo, Bristle blocks , snekkersett, skru sammen/ opp deler
- Lek med ulik leire som f.eks. Plastelina, Play Doh
- Åpne og lukke spilledåse, bokser/ flasker i forskjellige størrelser
- Åpne og lukke pennal, veske, bag, tøypose med snor osv.
- Kjøkkenleker, lage mat
- Kle av og på dukker
- Leke med klinkekuler, magneter, putte mynter/penger på bøsse
- Vri og klemme bobleplast
- Lage små baller av papir, serviett papir, plastelina med en hånd
- Tre perler på snor
- Putte vattkuler/klinkekuler inn i en flaske
- Perling



Bordaktiviteter:

- Klipping:
 - Lek med bevegelser som kan ligne å klippe som f.eks, spruteflasker, sprayflasker og klyper.
 - Start enkelt og øk vanskelighetsgraden: riv papir, klipp hakk, klipp biter, klipp strek
 - Start å bruke tykkere papir og gå over til tynnere papir etter hvert.
 - Ha tilgjengelig forskjellige type sakser. (F.eks. ha bøylesaks i tillegg til vanlig saks)
- Skrive – og tegneferdigheter:
 - Vekk motivasjon, det skal være gøy
 - I starten f.eks. bruk bare fingrene når man leker med former / streker. Bruk fingermaling, barberskum, sand osv.
 - Fargelegge, bruk sjablonger, kopiering av bilder, sporingsoppgaver
 - Tegn på tavle/ vegg (vertikal flate). Bruk gjerne litt korte tegneredskaper da det sammen med vertikal overflate stimulerer til et mer modent blyantgrep.
 - Bruk ulike redskaper; kritt, fargestifter, tusj, malerkost, pinner samt tavler, papir, papp, sand osv.

Selvhjelpsferdigheter: (la barn prøve selv)

- Avkledning: la barnet ta av seg klærne selv.
- Påkledning:
 - Klær kan være litt store i størrelsen, lettere å få på.
 - Legg klærne frem for barnet riktig vei
 - Bruk gjerne nøkkelring eller noe annet slik at det er lettere å ta igjen glidelåsen
 - Rollelek/utkleddningslek av/på klær, leke av/påkledning med dukker
 - Glidelås og knappeleker ved bord (bruk ulike knappestørrelser)
 - Aktiviteter hvor barnet holder små gjenstander inn i hånden mens de bruker samme hånd (øker ferdigheter man trenger for å lukke glidelås)
- Spising:
 - Deltakelse i hverdagen f.eks. la barnet være med å dekke bord, lage mat, rydde opp etterpå.
 - La barnet å smøre en skive selv, skjære banan / agurk selv, sku av på lokk, lære å helle.
 - Tenk valg av type bestikk, tykkere og kortere skaft kan være enklere å håndtere.
 - Ikke fyll opp hele koppen, og bruk gjerne en liten kopp som passer inn i barnehånden.
 - Bruk bestikk og servise i rollelek

