



**NITTEDALKOMMUNE**

*der storby møter marka*

# Finmotorisk brosjyre for barnehagebarn

- Et informasjonshefte fra ergoterapeutene i Nittedal kommune



## **Finmotorikk må læres!**

Det finnes ingen snarvei til læring. Det du skal lære må du øve på. Det kan være nyttig å gradere aktivitetene ut fra barnets forutsetninger. Dette kan gi økt mestringsfølelse og motivere til å øve videre. Det er viktig å la barna få god tid til å mestre. Her er noen tips til aktiviteter som er med på å fremme finmotoriske ferdigheter.

## **Hånddominans/Kryssing av midtlinje**

Dominant hånd blir ofte etablert mellom 4-6 års alderen, og bør være på plass før skolestart. Barn som ikke krysser kroppens midtlinje veksler ofte lenge mellom venstre og høyre hånd.

- Tegn omriss av egen hånd og fot.
- Lakk negler og tær.
- Hermelek, sanglek eller twister.
- Stå i ring. En ball sendes sideveis fra person til person rundt hele ringen. Bytt retning.
- Klatre i ribbevegg sideveis.
- Tegn med store bevegelser på tavle, i sand eller i snø. Tegn for eksempel store liggende åttetall.

## **Tegning/skriving/fargelegging**

Vær bevisst på at tegning og fargelegging ikke er det samme, og stiller ulike krav til utvikling og motorisk mestring. Tegning stimulerer for eksempel til bruk av fantasi og motorisk planlegging, og fargelegging kan stimulere til bruk av variert grepsstyrke og presise og koordinerte bevegelser.

- Bruk ulike skriveverktøy som korte og tykke blyanter, kritt, fargestifter, q-tips, malerkost, fingermaling.
- Tegn eller mal på ulikt materiale som sand, snø, papp, papir, glanspapir, tavle, glass eller vindu.
- Benytt ulike vinkler på overflaten: både vannrette, skrå, og loddrette. Loddrette flater stimulerer til økt stabilitet i håndledd.

## Klipping

- Lag kollasj ved å brette, rive, klippe og lime biter av ulikt materiale.
- Tohåndsaktiviteter hvor en hånd holder materiale stabilt og den andre hånden utfører aktiviteten. Eksempler kan være å holde et ark og sette på klesklyper, eller holde en boks som en putter penger på.
- For å øke stabiliteten på lillefingerside og bevegelse på tommelfingerside, er det nyttig å leke med vannpistol, spruteflasker, vannflasker, sprayflasker, klesklyper, dråpepipette og lignende.

Vanskelighetsgraden kan også økes på denne måten:

Riv papir - Klipp hakk – Klipp på strek – Klipp sirkel – Klipp firkant – klipp figurer

## Spisesituasjon

- Bruk servise og bestikk i rollelek.
- Tohåndsaktiviteter som å bygge med klosser, skru av og på lokk, smøre på skive med kniv.
- Bak og lek med plastelina/leire for stimulering av sanser og styrke.
- Spis og gris med hendene for stimulering av sanser.
- Være med å lage mat, dekk av og på bord.
- Bruk barnebestikk og barnekopper i tilpasset størrelse.
- Bruk sklikke eller antiskli under tallerken hvis barna har vansker med å holde den i ro. Dette kan også brukes på stol for å sitte mer stabilt.

## Av- og påkledning

- Bruk tid når dere har og la barnet kle av og på seg selv, både hverdagsklær og yttertøy.
- Av- og påkledning av dukker. Prøv å gjøre aktiviteten lekpreget og med mindre fokus på prestasjon.
- Utkledning. «Brannmannlek» for å motivere barna
- Glidelås og knappeløser sittende ved bord. Bruk gjerne ulike knappestørrelser og utforming.
- Bruk nøkkelring eller løkke i glidelås som gjør det enklere å få tak og krever mindre styrke.
- Bilder av et barn som kler på seg ulike plagg trinn for trinn kan være en god visuell støtte til de som har vansker med planlegging og organisering.



# NITTEDALKOMMUNE

*der storby møter marka*

**God læring!**

**Hilsen ergoterapeutene for barn og unge i Nittedal kommune**

**Kontakt oss gjerne!**

Navn: Hanne Dyrnes

E-post: [hanne.dyrnes@nittedal.kommune.no](mailto:hanne.dyrnes@nittedal.kommune.no)

Telefon: 977 45 067

Navn: Hege Elisabeth Pedersen

E-post: [hege.pedersen@nittedal.kommune.no](mailto:hege.pedersen@nittedal.kommune.no)

Telefon: 977 45 069

Besøksadresse: Nittedal rådhus, Rådhusveien 1, 1482 Nittedal

