

## ADVIESBLAD FIJNE MOTORIEK

Kinderen met schrijfproblemen en/of fijne motoriekproblemen besteden ten opzichte van hun leeftijdsgenootjes minder tijd aan fijn motorische spelletjes of vermijden deze zelfs. Hierdoor doen zij weinig ervaring op in de fijne motoriek, terwijl zij deze juist extra nodig hebben. Het is dus van belang dat kinderen met problemen in de fijne motoriek en/of bij het schrijven dit veel oefenen.

Hieronder volgt een schematische weergave van de doelen die bij dit oefenen centraal kunnen staan.

DOEL	KENMERKEN	OEFENINGEN
<i>Dissociatie van armbewegingen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beweging en stabiliteit naast elkaar in een arm. Dit is van belang voor een goed ontwikkelde armmotoriek.</li> <li>- het onafhankelijk van elkaar bewegen van de verschillende gewrichten in een arm. Anders is er sprake van een totaalpatroon, bijvoorbeeld wanneer het heffen van een lepel gebeurt door het optrekken van de schouder of bij het inschenken van limonade in een glas beweegt de gehele romp mee.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ levende kruiwagen</li> <li>▪ duw- en trekspelletjes</li> <li>▪ zittende push-ups met de handen op de armleuning</li> <li>▪ in buikligging een spelletje doen of lezen, waarbij de onderarmen op de vloer steunen</li> <li>▪ vangen en gooien van een bal</li> <li>▪ touwtje springen</li> <li>▪ werken op een schoolbord of vanuit een hangmat</li> <li>▪ oefeningen vanuit de "schrijfdans"methode</li> </ul>
<i>Stabiliteit van de pols</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de pols beïnvloedt de bewegingen van de vingers, een licht gestrekte, stabiele pols is essentieel voor goede hand-vingerbewegingen</li> <li>- het werken in een verticaal vlak is een goede voorbereiding op het werken in het horizontale vlak, aangezien de pols dan een betere houding heeft.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werken in het verticale vlak, zoals op een schoolbord, schildersezel of met scheerschuim op een spiegel</li> </ul>
<i>Tweedeling in de hand</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de tweedeling in de hand (duim, wijs- en ringvinger actief – ringvinger en pink ondersteunend/stabiliserend) is essentieel voor de ontwikkeling van kracht- en precisiegrepen, zoals de driepuntsgreep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ knippen (voor oefening van de handspieren die ook nodig zijn voor de dynamische driepuntsgreep bij het schrijven)</li> <li>▪ inhand manipulatieve vaardigheden</li> </ul>

## VERVOLG ADVIESBLAD FIJNE MOTORIEK

<i>Onafhankelijke duim-vinger bewegingen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- het onafhankelijk van elkaar kunnen bewegen van de duim en vingers is essentieel voor het ontwikkelen van een goede fijne handmotoriek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ het maken van touwfiguren met de vingers</li> <li>▪ handoefeningen uit de methode “schrijven zonder pen”</li> </ul>
<i>Manipulatieve vaardigheden</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- het een voor een voorwerpen pakken in de hand, deze hier bewaren, positioneren en weer een voor een op tafel leggen</li> <li>- kan gebruikt worden om een onderscheid te maken tussen kinderen mét en zonder problemen in de fijne motoriek. Motorisch onhandige kinderen hebben veel moeite met manipulatieve vaardigheden en gebruiken hierbij twee handen of de onderlaag. Zij laten ook vaker voorwerpen vallen. Daarnaast zijn ze langzamer en gebruiken ze minder efficiënte strategieën, waarbij veel variatie in de uitvoering is.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oefenen door te werken met fijn materiaal (bv. Fijne motoriekkoffer)</li> <li>▪ Kleine reisspelletjes spelen, zoals vier-op-een-rij en solitaire</li> <li>▪ Chinese balletjes ronddraaien in de hand</li> <li>▪ Kralenplank, waarbij het kind twee of meer kralen in de hand heeft</li> </ul>