



Schuldienst Rottal

Psychomotorik

Oberdorf 5, 6018 Buttisholz
Telefon 041 928 04 24
pmt@schuldienstrottal.ch

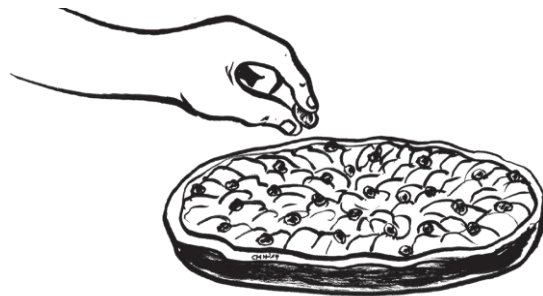
Handmotorik und Fingerbeweglichkeit

Wichtige Elemente der Handmotorik sind dosierte Hand- und Fingerbewegungen, Pinzettengriff, Koordination und Unabhängigkeit der Hände sowie Zielgenauigkeit. Bei vielen Alltagshandlungen benötigen wir Fingergeschicklichkeit. Die Handmotorik gilt als Grundlage für das Zeichnen, Schneiden oder Schreiben.

Die lockere Ausführung der kleinsten Schreibbewegungen (einzelne Buchstaben) erfolgt idealerweise aus den Fingergelenken, insbesondere aus dem Daumen und den Zeigefingergelenken. Ist in den besagten Fingergelenken keine Beweglichkeit vorhanden, wird die Schrift verkrampft und das Schreiben sehr anstrengend.

Spielideen

- Mit Handpuppen spielen
- Kreisel andrehen
- Entfesselungskünstler: Ein Gummeli um die Finger wickeln, die Finger müssen nun befreit werden, ohne dass die andere Hand zu Hilfe genommen wird.
- Papier falten (Flugzeug, Tüte, Schiff)
- Sich selbständig ankleiden (Knöpfe, Reissverschluss, Schuhe binden)
- Öffnen von Verpackungen (Paket, Cornflakes Verpackung)
- Mit Nägeln, Hammer, Schraubenzieher, Klebeband, Töpferton, Knete, etc. hantieren
- Hände waschen und abtrocknen, Geschirr abtrocknen
- Teig kneten/Brötli backen
- kleine Glassteine aus der Knete pulen
- Gemüse und Früchte schälen und schneiden, Saucen zubereiten
- Wäsche aufhängen mit Wäscheklammern (Auf Verwendung von Daumen und Zeigefinger achten)
- Modellieren mit Knete / Ton
- Malen mit verschiedenen Malmaterialien (Fensterfarben, Wachsmalstifte, Kreide, Wasserfarben, Farb- und Filzstifte)
- Aus Zeitungspapier Kugeln formen und diese mit dem Finger wegspicken / auf ein Ziel spicken





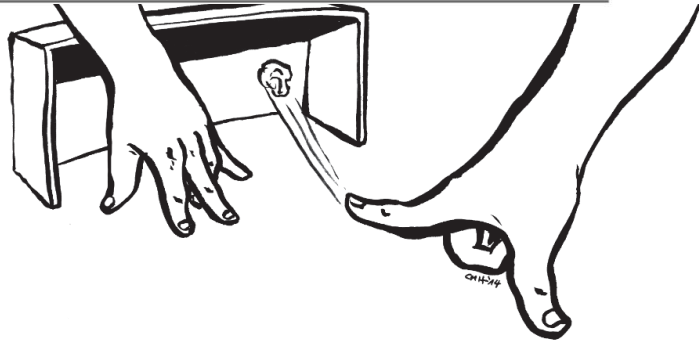
Schuldienst Rottal

Psychomotorik

Oberdorf 5, 6018 Buttisholz

Telefon 041 928 04 24

pmt@schuldienstrottal.ch



- Handmassage
- Fingerverse
- Fadenspiele
- Mit Klötzen / Lego bauen, Spiele wie Jenga, Mikado, Stapelmännchen, Kartenhäuser bauen
- Verschiedene Knoten üben: Schuhe binden, Paket schnüren
- Mit Pinzettengriff Rosinen, Perlen, Haselnüsse aufnehmen, Mandala gestalten, Essbares nachher aufessen
- Naturmaterialien sammeln und zu einem Mandala legen
- Hals- und Armbänder herstellen (Perlen auffädeln, Knüpfbänder, Fimo)
- Maiskörner, Nüsse, etc. mit Daumen und Zeigefinger greifen und auf ein Blatt aufkleben
- Konfetti mit dem Locher herstellen und diese mit einer Pinzette auf eine Leimspur fallen lassen
- Krokodil frisst Tuch: Das Krokodil (die Hand) frisst ohne Hilfe der anderen Hand oder des Körpers ein Chiffontuch / Taschentuch / Lappen, bis von aussen nichts mehr sichtbar ist.

Literaturtipps

Isabelle Dietzi: Werken und Spielen aus der Krams-Kiste

Günter Frorath: Die schönsten Fadenspiele