



פעילויות לקידום הפרדת תנועה במפרקים הגדולים:

פעילויות במרחב הדורשות עבודה במנחים שונים ונשיאות משקל מקדמות הפרדות תנועה.

להלן דוגמאות לפעילויות כאלו:

- הליכות של חיות.
- נסיעה בסקוטר במרחב.
- משחקים שונים תוך שכיבה על הבטן והשענות על המרפקים.
- משחקי כדור - מסירות, הקפצות, כדור-סל, גלגול הכדור (בישיבה), באולינג, זריקת כדור לחישוק, זריקת כדור לקיר ותפיסתו מבלי שיפול לרצפה, זריקת הכדור לקיר ותפיסתו לאחר שהכדור פגע פעם אחת ברצפה. שימוש בכדורים מסוגים וגדלים שונים, כגון: כדור רגיל, כדור טניס, כדור ספוג, כדור קוצני.
- עמידה על הברכיים - לצייר, לצבוע, להדביק או למרוח קצף על לוח/קיר בגובה הכתפיים.
- דחיפת קיר - חיבור ידיים לקיר ו"דחיפתו".

פעילויות לקידום הפרדת תנועה במפרקים הקטנים של כף היד:

- הטבעת חרוזים בבצק עם האצבעות והוצאתם באמצעות אחיזות שונות או עם פינצטה.
- השחלות של חרוזים קטנים.
- איסוף מספר מטבעות לתוך כף היד והשחלתם אחד- אחד לתוך קופה.
- נעיצת גפרורים בבצק ליצירת קיפוד.
- עבודה עם דבק לבן ואצבעות- כתיבה וציור בתוך דבק, ציור עם דבק ופיזור חול צבעוני מעליו.
- מריחת בצק או פלסטלינה על בריסטול.
- משחק הך פטיש.
- מריחת צבעי פנדה עם האצבעות.
- לישה של טרהפלסט.
- לישת בצק ויצירה של קווים שונים, צורות ואותיות ממנו.
- תקיעת נעצים או מסמרים בקלקר או לוח שעם.