



פעילויות לשיפור תפקודי כף יד

על מנת שהיד תתפקד ביעילות בזמן ביצוע פעילויות שונות כמו החזקת סכו"ם, החזקת כלי כתיבה, כפתור כפתורים, שימוש בחפצים קטנים וגדולים וכדומה.

דוגמאות לפעילויות שישפרו את תפקודי כף היד:

1. משחק בפלסטלינה/בצק

- הכנת כדורים או נחשים קטנים באמצעות תנועות מעגליות בין אגודל, אצבע ואמה
- יצירת נחשים גדולים באמצעות תנועה לפנים ולאחור של שתי הידיים ושל היד הדומיננטית
- יצירת כדורים באמצעות תנועות מעגליות בין כפות הידיים
- יצירת כדור ביד אחת בתנועות מעגליות על גבי השולחן
- חיתוך פלסטלינה/בצק באמצעות מספריים או שימוש בסכין פלסטיק
- מריחת פלסטלינה (ניתן לצבוע באופן הזה שטחים שונים) תוך שימוש בקצות האצבעות

2. עבודה על מניפולציות תוך ידניות

- איסוף חפצים קטנים בכף היד. בכל פעם לאסוף 3 לתוך כף היד בעזרת אגודל ואצבע. הבאת חפץ אחד בכל פעם לקצות האצבעות (באמצעות אגודל ואצבע). לוודא שהחפץ מוחזק בקצות האצבעות ולא מוחבא ביד. החפצים יכולים להיות:
 - חרוזים והשחלתם לחוט, פטריות משחק ונעיצתן בלוח חורים, מטבעות ושלשולן לקופה.
- * יש להקפיד שהיד הדומיננטית היא זו שפועלת.

3. חיזוק אזור **web space** (המרווח בין האגודל לאצבע)

- עבודה עם פינצטה: איסוף חפצים קטנים באמצעות פינצטה תוך שימוש באגודל ואצבע (יש לוודא



שהפינצטה מונחת על הweb). ניתן להרים חפצים שונים ולהדביקם כמו: קטניות, פסטה, כדורי פלסטלינה, כדורי נייר קטנים, גפרורים ועוד.

- אטבי כביסה: שחקו ב"תליית כביסה" תוך שימוש באגודל ואצבע, או בקשו מהילד לעזור לכם בתליית הכביסה בבית.

- הילד וההורה מכינים טבעת עגולה מאגודל ואצבע. המטרה של כל אחד היא לפתוח לשני את הטבעת.

- להכין טבעת עגולה מאגודל ואצבע, להחזיק חפץ בין שתי האצבעות (מטבע, כפתור, פיסת נייר) ולא לתת

להורה למשוך את החפץ החוצה.

- עבודה עם טפטפת: למלא במים עם צבע מאכל ולטפטף טיפות בשטחים מוגדרים. ניתן לנסות לצייר צורות.

- משחק "כדורגל אצבעות": לבעוט כדור פלסטלינה או בצק קטן בעזרת אגודל ואצבע (אגודל סטטית והאצבע בתנועה).

4. אחיזות עדינות והפרדת אצבעות

- טיול 3 אצבעות: טיול אגודל, אצבע ואמה על העפרון

- נעיצת סיכות צבעוניות בקלקר (ניתן לצייר בעפרון על הקלקר ולנעוץ על פי הדגם)

- הכנת כדורים קטנים על ידי קימוט חתיכות נייר קטנות (ניתן להשתמש גם בנייר עיתון, טישו או קרפ) בין האצבעות אגודל אצבע ואמה, טבילתם בדבק נוזלי/פלסטי והדבקתם על דף. ניתן למלא שטחים או ליצור תמונה.

- הסרת מדבקות באמצעות אצבע ואגודל והדבקתן

- פעילויות במטבח: קריעת עלי חסה, פיזור סוכריות על עוגה, פיזור תוספות על פיצה

- הפגשת כל אצבע בנפרד עם האגודל

- ציור בצבעי אצבעות, חול או קצף, כאשר בכל פעם אצבע אחת מציירת והיתר מוכפפות



5. חיזוק כף יד

- חיפוש חרוזים המוחבאים בתוך פלסטלינה
- הכנת עוגיות בעזרת תבניות
- שימוש במהדק ו/או מחורר
- שימוש במיכלי תרסיס (בקבוק ספריי) או אקדח מים
- סחיטת תפוז/לימון במסחטה ידנית
- סחיטת ספוג או סמרטוט רטוב בשתי הידיים בכיוונים מנוגדים
- ניקיון משטחים בעזרת סמרטוט
- "מר גמיש" - ללוש אותו בתוך כף היד (ניתן בזמן צפייה בטלוויזיה)
- ציור בעזרת חותמות