**Το να έχουν τα παιδιά έναν ενδυναμωμένο μυϊκά καρπό και δάκτυλα,**

* θέτει τις βάσεις να έχουν έναν καλύτερο γραφοκινητικό έλεγχο, και όχι μόνο! Πάμε να δούμε δέκα εύκολες δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν για ενδυνάμωση του καρπού και των δακτύλων.
* Άπλωμα των ρούχων με σκληρά μανταλάκια
* Ψέκασμα των φυτών και των λουλουδιών με ένα ψεκαστήρι γεμάτο νερό
* Γέμισμα κουβά με φτιαράκι στην άμμο ή το χώμα
* Μεταφορά νερού από το ένα μπολάκι στο άλλο με στίψιμο σφουγγαριού
* Ξεφλούδισμα φρούτων όπως τα πορτοκάλια και τα μανταρίνια
* Κόψιμο γραμμών και σχεδίων πάνω σε χαρτόνι
* Κρατήστε τα από τα πόδια και αφήστε τα να περπατήσουν με τα χέρια
* Πλάσιμο ζύμης για κουλουράκια ή πίτσα
* Ανακάτεμα φαγητού με τη κουτάλα
* Πιέσεις με το μπαλάκι του antistress

Μαρία Κυριαζή Εργοθεραπεύτρια S.I. OT blogger ergotherapeiakids.blogspot.gr