

Activities for fine motor control

Two principles-

1. It is important to help the child with exercises and activities that develop shoulder, elbow, and wrist stability.
बच्चे को व्यायाम और गतिविधियों में मदद करना महत्वपूर्ण है जो कंधे, कोहनी और कलाई की स्थिरता का विकास करते हैं।
2. The child is engaged in activities that promote speed and ease of movement when using the fingers to manipulate small objects.
बच्चा छोटी वस्तुओं में हेरफेर करने के लिए उंगलियों का उपयोग करते समय गति और गति को बढ़ावा देने वाली गतिविधियों में संलग्न होता है।

To develop shoulder, elbow, and wrist stability / कंधे, कोहनी और कलाई की स्थिरता विकसित करने के लिए-

1. शरीर के ऊपरी हिस्से को मजबूत बनाने वाले व्यायाम प्रदान करें, जिसमें व्हीलरब्रो वॉकिंग, एनिमल वॉक, चिन-अप, बंदर सलाखों पर झूलना, टग वॉर, वेटेड ऑब्जेक्ट्स को पुश या पुल करना।



2. एक ऊर्ध्वाधर कार्य सतह पर ठीक मोटर गतिविधियों का अभ्यास करें, जैसे कि टेबल चित्रफलक, चॉकबोर्ड, या दीवार पर टेप किए गए बड़े कागज के टुकड़े।



(जब हाथ इस स्थिति में आंख के स्तर पर काम करता है, तो कलाई स्वचालित रूप से विस्तारित होती है, जो आवश्यक स्थिरता को विकसित करने में मदद करती है। साथ ही, गुरुत्वाकर्षण के खिंचाव के खिलाफ हाथ का उपयोग करने से कंधे की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद मिलती है। यदि बच्चा इस स्थिति में उंगलियों के साथ क्रेयॉन या मार्कर रखने में सक्षम नहीं है, तो आप विकल्प के रूप में टूटे हुए क्रेयॉन या चाक के छोटे टुकड़े प्रदान कर सकते हैं, क्योंकि यह उंगलियों को मजबूत करने में भी मदद करेगा। गैर-लेखन गतिविधियाँ, जैसे कि एक कोलाज का निर्माण, स्याही टिकटों का उपयोग करना, या ऊर्ध्वाधर कार्य सतह पर स्टिकर रखना, अन्य अच्छे विकल्प हैं।)

3. फर्श के बहुत से समय को प्रोत्साहित करें, जहां बच्चा पढ़ते समय, टीवी देखते हुए या गेम खेलते हुए अपने पेट पर लेट जाता है। (इस स्थिति में बच्चे को कोहनी या अग्र-भुजाओं पर अपने ऊपरी शरीर के वजन को सहन करने की आवश्यकता होती है, जो इन जोड़ों में ताकत विकसित करने में मदद करता है।)



4. बच्चे को कुर्सी के किनारे पर उसके हाथों को रखकर, और हाथों को ऊपर की ओर करके "बैठे-बैठे पुश-अप्स" करना सिखाएं ताकि नितंब कुर्सी से थोड़ा ऊपर उठ जाएं।



To develop finger isolation and dexterity/ उंगली अलगाव और निपुणता विकसित करने के लिए-

1. हाथ की हथेली को कप, और चावल या रेत से भरने की कोशिश करें। जितना अधिक हाथ पकड़ सकते हैं, बेहतर विकसित हाथ की मेहराब हैं।



2. जिपर या चुटकी-प्रकार के बंद होने के प्लास्टिक के भंडारण बैग में पसंदीदा खिलौने स्टोर करें। जब बच्चा अपने खिलौनों को दूर रखता है, तो चुटकी की ताकत विकसित करने का एक स्वाभाविक अवसर होगा।



3. कपड़े लाइन या कार्डबोर्ड बॉक्स के किनारों पर चित्रों को संलग्न करने के लिए वसंत-प्रकार के कपड़े फास्टरों का उपयोग करें।



4. जिस बच्चे के पास एक परिपक्व पेंसिल पकड़ है, वह छोटे, लघु चित्रों में रंग भरने का अभ्यास करता है क्योंकि इसके लिए मार्कर या क्रेयॉन के बहुत छोटे, नियंत्रित आंदोलनों का उपयोग करना पड़ता है।



5. छोटी वस्तुओं को अलग-अलग कंटेनरों में छाँटने के लिए चिमटी, स्ट्रॉबेरी पतवार, चिमटे या अन्य चुटकी प्रकार के औजारों का उपयोग करें। इसे रेस बनाने के लिए समय दिया जा सकता है।



6. उंगली की युक्तियों का उपयोग करके मिट्टी, पेपर मशीन, या टिशू पेपर की छोटी गेंदों को रोल करें, और कोलाज बनाने के लिए कागज पर गोँद के लिए इनका उपयोग करें।



7. फिंगर पैटर्न गेम का अभ्यास करें, जैसे साइन लैंग्वेज सीखना, फिंगर शैडो बनाना या फिंगर पपेट्स के साथ खेलना।



8. कार्ड के एक सेट को फेरबदल और धारण करने का अभ्यास करें।



9. सिक्के के किनारे के आसपास अंगूठे और उंगलियों के सुझावों के साथ एक बड़ा सिक्का पकड़ो, और सिक्के को 360 डिग्री घुमाने की कोशिश करें।



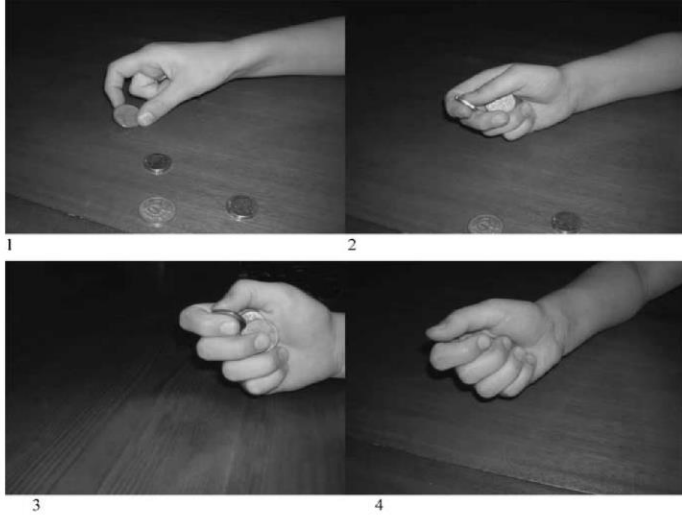
10. एक हाथ से कार्डबोर्ड या प्लास्टिक का कटोरा पकड़ें, हथेली छत की ओर उठे, और उस हाथ की उंगलियों का उपयोग करके कटोरे को घुमाने का प्रयास करें। कठिनाई जोड़ा के लिए पानी, चावल, या रेत के साथ कटोरा भरें।



11. चुटकी की ताकत को प्रोत्साहित करने के लिए एक सिक्का के साथ रस्साकशी खेलें।



12. एक समय में एक हाथ का उपयोग करते हुए, छोटी वस्तुओं को एक बार में हथेली से बाहर निकालने का अभ्यास करें (यानी पहली वस्तु को अंगूठे और तर्जनी से उठाएं और इसे हाथ की हथेली पर स्थानांतरित करें, फिर उठाते समय इसे पकड़ें एक दूसरा, फिर तीसरा, फिर चौथा आइटम)। देखें कि किसी एक को छोड़ने से पहले बच्चे को कितनी चीजें मिल सकती हैं।



13."कंफ़ेद्दी" के रूप में उपयोग करने के लिए या कला परियोजनाओं पर गोंद करने के लिए छोटे आकार बनाने के लिए छेद पंच या शिल्प घूंसे का उपयोग करें।

