



## OKULA YENİ BAŞLAYAN ÖĞRENCİLER İÇİN EL KASLARINI GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI



Okula yeni başlayacak olan çocuklar okuma-yazma sürecinde bolca yazı yazacaklar. Kalem ucunu açmaya, yanlışını silmeye çalışacak. Bu süreçte öğretmenler bu yoğunluğu en aza indirmeye çalışsa da kimi çocuklar çabucak yorulabiliyor ve zorlanabiliyorlar. İstedığı gibi yazamayan ve arkadaşlarından geri kalan çocuklar öz güven problemi yaşayabilir, okuldan soğuyabilirler. Bundan dolayı çocukların ince motor becerilerinin iyi gelişmiş olması önem taşımaktadır.

Öğretmenler olarak çocukların el ve parmak kaslarını güçlendirici aşağıda belirtilen çalışmalarını gerek uyum sürecinde gerekse de ders içinde etkinlikler ve oyunlar aracılığıyla yapmakta; ancak bunlar sınırlı sürede kaldığı için tam olarak yeterli gelmemektedir

Bu nedenle veliler evde basit çalışmalar yaparak çocukların el ve parmak kaslarını güçlendirme çalışmaları yapması çocuğun desteklenmesi açısından faydalı olacaktır.

Veliler aşağıda listelenmiş çalışmaların kimisini çalışma saatleri oluşturarak yapabileceği gibi günlük yaşam ve ev işleri sırasında gerçekleştirebilirler. Yapılan etkinliklerde velilerin dikkat edeceği hususlar;

- Özellikle çocuğunuzun ilk üç parmağını daha çok kullanmasına özen gösterin.
- Gelişimin bir süreç olduğunu unutmayın. Etkinlikleri zamana yayarak yaptırın. Birkaç gün veya hafta yaptırıp bırakmayın.
- Etkinlikler sırasında kesici ve delici aletlere dikkat edin. Özellikle ucu küt çocuk makası kullanın



## EL KASLARIMIZI GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI

- Parmak uçlarımızla sıramıza vurarak yağmur sesi yapalım. Sesi artırıp azaltalım devam edelim.
- Ağaçtaki elmaları toplama çalışması yapalım.
- Oyun hamurundan en çok fındığı yapma oyunu oynamak.
- Gazete kağıtlarını buruşturup sıkarak top yapalım
- Oyun hamurları ile üç boyutlu çalışmalar yapalım.
- Tekerlemesini söyleyerek makaraya ip saralım
- Sar sar sar makarayı, Çöz çöz çöz makarayı, Şöyle de böyle Şap şapşap! Şöyle de böyle Şap şapşap! Komşu komşu Tak tak tak! Aslan geliyor, kaplan geliyor tıp kolları bağla şıp.
- Sağa sola direksiyon yaptıralım.
- Parmak sıklatma çalışması yaptıralım.
- Silgisini veya başka bir malzemeyi iki parmağının arasına sıkıştırır. Düşürmeme ye çalışarak elini aşağıya yukarı oynatır.
- İşaret parmağıyla sırasına daireler çizdirelim
- Çizdiği şekilleri oyun hamuruyla yaptıralım.
- Var olan bir resmi kulak çubuğunu sulu boyaya batırarak tek tek vuruşlarla boyatalım.

## EL KASLARIMIZI GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI

- Çocuklara lastik verelim çekip uzatmasını isteyelim.
- Stres topu sıkma etkinliği yaptıralım.
- Hamurları iyice yoğurttuktan sonra en uzun yılanı yapma oyunu oynatalım.
- Kalın bir ip isteyip düğüm yapıp açma oyunu oynatalım.
- Kağıda mandal takma yarışı yaptıralım.
- Parmakları ile koşan at taklidi yaptıralım.
- İp, kurdele gibi cisimleri bağlayıp çözdürelim.
- Ataşları birbirine geçirmesini isteyelim.
- Ataşları bir kartonun kenarına takmasını isteyelim.
- Ataşları eğip bükmesini, halka yapmasını isteyelim.
- Boncukları bir ipe dizdirelim. Hem bu şekilde kendi kolyesini de yapmış olur.
- Boncukları bir zemin üzerinde sıraya koyduralım. Şekiller oluşturun
- Boncukları bir kağıda tek tek şekil oluşturarak yapıştırmasını isteyelim
- Boncukları birbirine yapıştırmasını isteyelim.
- Kürdan kullanarak köpük tabak veya bardak üzerine şekiller çizdirelim. Bu şeklin çizgileri üzerinden batırma yoluyla delikler açmasını sağlayın.

## EL KASLARIMIZI GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI

- Silme işlerinde silme bezini sıkmasını isteyip, silme işini çocuğunuza yaptırabilirsiniz.
- Çamaşır sererken mandalları taktıralım.
- Meyve yerken kendisinin soymasını veya dilimlemesini isteyelim.
- Pazar ve market alışverişinde hafif poşetler taşıtalım.
- Oyun hamurundan küçük toplar yapmasını isteyelim
- Oyun hamurundan parmaklarıyla küçük parçalar koparmasını isteyelim.
- Islak bir bezi sıkmasını isteyelim.
- Kavanoz ya da şişe kapağını açıp kapama çalışması yaptıralım
- Kavanoz ya da şişe kapağını açıp kapama çalışması yaptıralım
- Kağıda bir geometrik şekil çizin. Çizilen şeklin çizgileri üzerine çocuğun sevdiği karakter veya çizimleri yapıştırmasını isteyelim.
- Küçük kağıt parçalar ile mozaik çalışması yaptıralım.
- Parmak savaşı yapalım.
- Küp şekeri aldığımız maşalar ile küçük nesnelere tek tek başka bir kaba aktartalım.

## EL KASLARIMIZI GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI

- Nohut ve fasulyeleri karıştırıp ayırmasını isteyelim.
- Beraberce parmak kukla yaparak oyun oynatalım.
- Kız çocuklarla oyuncak bebek giydirme ve/veya elbise yapma oyunu oynatalım
- Düz çizgi çizme, çizilmiş bir şeklin içini boyama gibi faaliyetler el kaslarını güçlendirir, bu tarz çalışmalar yaptıralım.
- Legolarla oynamak el göz koordinasyonu ve kasların güçlenmesi açısından faydalı olmakla birlikte hayal gücünü ve problem çözme kabiliyetini de geliştirir
- Karton bir kutu veya mukavvadan bir şekil keserek ipe çevrelemesini sağlayalım.
- Pipetleri farklı boyutlarda keserek ipe dizmesini sağlayalım.

**Randevu almak için  
0288 214 30 70 numaralı kurum  
telefonumuzu arayabilirsiniz**