



Nicolaas Beetsschool

Christelijke School voor Basisonderwijs

Sportparklaan 3, 2103 VR Heemstede, Tel. 023-5286244

Tips voor de fijne motoriek

Hout zaag je met een zaag, metaal knip je met een tang, papier knip je met een schaar en probeer dit maar.

Knip een stuk papier in kleine stukjes (misschien een oude krant) kun je ook een kleedje knippen van papier?

De maan is rond. De maan is rond. Hij heeft twee ogen een neus en een mond, kun je dit tekenen op de rug van pappa, mamma of een vriendje?

Pak een ballon en blaas deze op. Zorg dat deze in de lucht blijft door met je handen of andere lichaamsdelen er tegen te tikken. Pas op! De ballon mag niet op de grond vallen.

Als pappa / mamma de krant heeft uitgelezen vraag je een stuk papier van de krant. Je maakt er een flinke prop van en je kijkt of je iemand kan vinden waarmee je kan overgooien. Met welke hand gooi je eigenlijk? Zou je het ook met de andere hand kunnen?

Pak een stukje karton en een potlood. Teken de vorm van een egel en kleur deze mooi in. Daarna pak je een schaar en knip je het egeltje uit. Knijp nu knijpers in zijn rug, dit zijn de stekeltjes. Probeer de knijpers er ook eens op te doen met je andere hand.

Trek je T-shirt achterstevoren aan. Probeer nu je T-shirt weer goed te doen. Je mag je shirt niet uittrekken. Is het je gelukt?

Pak 4 potloden uit je kleurdoos. Kan jij met de potloden een vierkant maken? Welke figuren kan je nog meer maken met je potloden?

Kan je, je vingertoppen tegen elkaar aandoen? Doe ze daarna één voor één naar elkaar, eerst de duimen dan de wijsvingers enz. ga het hele rijtje af en weer terug. Kan je hetzelfde achter je rug doen? En met één hand?

Pak een lepel. Hou de lepel vast met je duim en je wijsvinger. Probeer dit ook eens met je duim en je middelvinger. En met je duim en je ringvinger. Lukt het je ook met je duim

en je pink? Knap hoor! Om het iets moeilijker te maken kan je een voorwerp op de lepel leggen. Blijft dit op de lepel liggen?

Ga zitten aan de tafel, leg je handen plat op de tafel. Draai nu je handen om, zodat de handpalmen boven zijn. Gelukt? Draai ze nu weer terug. Doe dit een paar keer achter elkaar en probeer het steeds iets sneller te doen.

Een variatie kan zijn: Leg je ene hand met de palm naar boven en leg de andere hand andersom. Probeer ze nu ook om te draaien. doe dit ook met je ogen dicht !

Pak een kussensloop en een ballon. Ga tegenover iemand staan. Ieder houdt de punten van het sloop vast. Probeer de ballon steeds op te vangen met het kussensloop. Laat het kussensloop niet los en laat de ballon niet op de grond vallen. Zou je ook kunnen lopen met het kussensloop en de ballon.

Geef jij wel eens een schouderklopjes? Geef jezelf een zacht schouderklopje door met je rechterhand naar je linkerschouder te gaan, doe dit ook eens met je andere hand. Wanneer zou je iemand een schouderklopje kunnen geven?

Doe je hand naar voren met de vingers naar boven. Je vingers zijn zogenaamd vijf kaarsjes. Blaas ze om de beurt maar uit. Daarna steek je ze om de beurt weer "aan".

Schrijf een grote 8 op een stuk papier. Draai het papier nu om, de 8 is nu een luie 8, hij ligt.

Ga er met je vinger overheen alsof het een racebaan is. Begin in het midden en ga daarna links omhoog.

Doe het ook met je andere vinger. Probeer de laatste ronde op de race baan te maken met je ogen dicht !

Vraag aan je vader of je een beetje scheerschuim mag hebben. Smeer dit uit op een lege tafel. (Stroop wel eerst je mouwen op). Ga er daarna doorheen met je vingers. Maak mooie figuren, zoals bijvoorbeeld een slang of een huis. Gebruik je fantasie!

Ga naar je kamer. Kijk eens welke spullen je hebt liggen. Pak vier voorwerpen op en til deze op. Hoe ziet je er kamer er nu uit? Wat heb je allemaal opgetild? Wat was het zwaarste en wat was het lichtste?

Je bent een kruiwagen. Vraag of iemand je benen wil vastpakken en loop een rondje door de kamer. Probeer eens te zwaaien naar iedere stoel die je ziet. Zou je dit ook met je andere hand kunnen? Pas op, val niet om!

Zet grote lijnen op een vel papier van boven naar beneden en andersom. Als het vel vol is ga je met een andere kleur tussen de lijnen kleur. Je krijgt een prachtige "lijnen – tekening".

Vraag aan je ouders of je vandaag de tafel mag dekken. Wat zou je allemaal nodig moeten hebben? Doe voorzichtig met de borden!

Teken een heleboel stippen op een stuk papier. Als dit klaar is leg je het potlood weg en wijs je de stippen aan met je wijsvinger. Probeer het ook eens met je andere vingers en je andere hand.

Vraag een washand of een spons als je vandaag in bad of onder de douche gaat. Boen je lichaam goed schoon. Misschien mag je wel het bad of de douche schoonmaken.

Gooi een aangebroken wc-rol een stukje weg, zodat hij uitrolt. Rol de wc-rol daarna weer op. Kan je hem ook op een andere manier oprollen?

Pak een potlood. Zet een muziekje op en luister naar de muziek en beweeg het potlood. Je bent de dirigent van het orkest. Kies nu een ander muziekje en doe het nog een keer. Wat is het verschil tussen de twee tekeningen?

Neem een bakje met pasta, rijst en bonen. Probeer nu met je duim en wijsvinger de pasta, rijst en bonen te sorteren in 3 bakjes. Gebruik om en om je linker en rechterhand. Verstop kleine voorwerpen in de bak met rijst of pasta en voel met je vingers wat voor figuur het is, je mag niet kijken !

Teken een figuur op de rug van iemand met je vinger. De ander mag raden welk figuur het is. Heeft de ander het goed geraden, dan mag de ander nu bij jou een figuur op je rug tekenen.

Pak een spiegel en bestudeer jezelf eens goed. Maak nu een tekening van jezelf. Vergeet jezelf niet in te kleuren. Helaas zijn we niet doorzichtig! Misschien kan je iemand anders ook wel natekenen.

Pak een stuk papier. Leg je hand op het papier en neem in je andere hand een potlood. Teken je hand over en kleur hem daarna netjes in. Je kunt hem ook nog uitknippen en ergens opplakken.

Gooi met een dobbelsteen. Tik op de rug van iemand het aantal wat je hebt gegooid. De ander probeert het aantal te raden.

Zing het liedje: "Hoofd, schouders, knie en teen" Uiteraard moet hier op bewogen worden. Ga steeds een stukje sneller.

Duik in je kleding kast en kijk wat je aan wil doen. Maak een mooie stapel van de uitgezochte kledingstukken.

Leg je vuisten op tafel. Spreid daarna je vingers zodat het net waaiertjes lijken. Maak daarna weer vuisten en weer waaiers. Ga zo door en zeg tegelijkertijd open – dicht, open – dicht.

Als je dit geoeffend heb doe je voor de variatie een keer je ogen dicht. Doe het ook eens met je andere hand.

Ga tegenover elkaar staan. Houd elkaars handen vast. Jij gaat springen. Je mag op de ander steunen met je handen. Is het gelukt? Nu mag de ander.

Heb je knuffels? Pak ze op met één hand en zet ze op een rij en zet ze op een rij van groot naar klein. Doe het daarna eens met je andere hand.

Ga met een rechte rug op een stoel zitten, je voeten goed naast elkaar op de grond. Klap in je handen en daarna op je knieën. Doe dit achter elkaar. Zeg klap – knie, klap- knie. Kun je ook klap -klap- knie, klap- klap -knie doen? Zou je zelf nog iets anders kunnen bedenken?

Vraag een beetje macaroni. Neem een stukje touw en rijg de macaroni aan het touw. Daarna kan je de macaroni kleuren. Als je geen macaroni in huis hebt kun je rietjes kleine stukjes knippen en daarmee een mooie ketting rijgen.

Suggesties opgeschreven door:

Anita Hout

www.kinderfysiozuidereemmakade.nl