

# Fín - og grófhreyfingar

## Fín og grófhreyfingar

Fínhreyfingar eru athafnir og hreyfingar sem reyna á minni vöðva líkamans, vöðva sem stjórnna höndum og fingrum og fela í sér hæfni til að samhæfa ólíka vöðvahópa. Mikilvægt er að æfa fínhreyfingar reglulega svo að barnið öðlist góða færni í að beita þeim áhöldum sem við notum í daglegu lífi t.a.m. hnífapörum, skriffærum og skærum.

Grófhreyfingar eru athafnir og hreyfingar sem reyna á stærri vöðva líkamans. Þær fela í sér stjórn á uppréttri stöðu líkamans og hreyfingum hans. Mikilvægt er að efla grófhreyfingar hjá börnum strax frá fæðingu. Oft á tíðum eru betri skilyrði til að efla grófhreyfingar utandyra.

## Hugmyndir af fínhreyfingum:

- ✓ Leika með leir
  - Rúlla, klippa leir, skera leir, fela dót í leir
- ✓ Þræða perlur eða cheerios á spaghattí, pípuhreinsara eða band
- ✓ Klemma þvottaklemmur á hart spjald, band eða færa hluti á milli íláta með þvottaklemmum
- ✓ Teikna og klippa
- ✓ Kubba
- ✓ Púsla
- ✓ Borða sjálfst bæði með fingrum og með hnífapörum

## Hugmyndir af grófhreyfingum:

- ✓ Ganga á ólíku undirlagi
  - Mól, þúfum, mosa, grjóti
- ✓ Ganga upp og niður fjöll eða hóla
- ✓ Skríða
- ✓ Velta eða rúlla sér
- ✓ Fara upp og niður af stól
- ✓ Hoppa upp og niður af gangstéttarbrún
- ✓ Klæða sig í og úr fatnaði sjálf (eflir líka fínhreyfingar)

## Uppskrift að leir sem auðvelt er að útbúa heima

2 bollar hveiti

$\frac{1}{2}$  bolli salt

$\frac{1}{4}$  bolli sítrónusafi

2 msk matarolía

Sjóðandi heitt vatn

Hveiti og salt sett í skál, matarolía og sítrónusafi sett í bolla og heitu vatni bætt í bollann svo hann verði fullur. Vökvanum hellt út í skálina og öllu blandað og hnoðað saman. Sjóðandi heitu vatni bætt út í eftir þörfum.

Skemmtilegt er að setja matarlit, glimmer eða lyktarefni út í leirinn og þá er það sett ofan í bollann með vökvanum.

**Góða skemmtun ☺**