

# Finmotorikk

Her har jeg samlet grunnleggende teori og øvelser som kan brukes. Jeg hører gjerne noe andre ideer og tips dere har.

Alt kan kopieres!

Ved spørsmål, ta kontakt!

Bea Rotman

[Bea.rotman@klepp.kommune.no](mailto:Bea.rotman@klepp.kommune.no)

Tlf. 51 42 96 32

# Innhold øvelsesforslag finmotorikk

<b>Forutsetninger til god finmotorikk.....</b>	<b>4</b>
Skriving.....	4
Sittestilling.....	4
Hånddominans.....	4
Grep.....	4
Hvor bevegelser utgår fra.....	4
Muskelspenning.....	4
Samarbeid mellom hendene.....	4
Klipping.....	5
Grep.....	5
Samarbeid mellom hendene.....	5
Trening, generell.....	6
Hånddominans.....	6
Grep.....	6
Bevegelser utgår fra.....	6
<b>Finmotoriske øvelser</b>	
Oppbygging av trening.....	7
Generelle øvelser.....	7
Stimulering av forskjellige områder.....	8
Motorisk planlegging.....	8
Leddbevegelighet.....	8
Styrke.....	9
Koordinering av bevegelser.....	9
Kryssing av midtlinje.....	10
Taktil stimulering.....	10
Klappelek.....	11
Skriveøvelser.....	12
Forskjellig fargeleggingsbilder.....	13
Eksempler på grunnleggende skrivebevegelser.....	16
Fra punkt til punkt.....	26
Klippeøvelser.....	29
Fyrstikkmønster.....	31

## Forutsetninger til god finmotorikk

De fleste lærer synes at finmotorikk er å lære å skrive. Etter mitt syn er det noe mer enn det. Det å f eks kunne ta imot ball, er en del av finmotorikken. Det å kunne klatre er en del av det også. Plukke blomster, holde melkekartong, kle på seg, osv....

For at en kan ha en god finmotorikk, storsett, bør mange grovmotoriske ferdigheter være på plass.

### Motorikk

Det er svært viktig med god styrke rund skuldrene for å kunne stabilisere ledd. Hvis en ikke har det, blir en fort sliten og blir anspent i fingrene. I tillegg må en ha kroppskontroll og stabilitet i hele bolen. For å ha et godt utgangspunkt til å kunne bruke hendene, må resten å kroppen være ”stødig” En må kunne krysse midtlinjen. Dette ha noe medutviklingen av hjernehalvdeler å gjøre.

### Balanse

Da tenkes det kontroll av nakke/hals muskler og øyene. Bevegelser av hodet gjør at en må innstille seg hele tiden på nytt, slik en har god dybdesyn og retning av øyene. Dette kalles vestibulær sans.

### Sansen

Tenker mest på propriosepsis og taktil sans. Det er viktig å vite hvor man har fingrene når en gjør finmotoriske oppgaver. Samtidig bør man kunne kjenne gjenstander en har i hånden.

**Koordinasjon:** dette sier det for seg selv

**Persepsjon:** bearbeidelse av sanseinntrykkene.

### Psykososial utvikling



## **Skriving**

### **Sittestilling**

Slik som ”vi tenkte før:

Barnet skal sitte på stol og bord som er stilt inn etter barnet. Skal sitte med 90 grader i hofte, kne og ankler. Barnet må ha god fotstøtte. Albuer skal være 90 grader og skuldre skal være avslappet.

Dette for å få god underarmsstøtte. Ansiktet skal ha god avstand fra bordplaten. Dessuten er det viktig at barnet forandrer stillingen mens det holder på med en oppgave.

### **Hånddominans**

Barnet skal ha utviklet hånddominans ved ca 5års alder. Dette betyr at de bør har valgt siden de skriver med. Det er mange barn som ikke hele tiden bruker dominante side, spise f eks med den andre. Når det gjelder dominante fot, har jeg ikke noe begrunnelse for at hvis en er høy hend, en også er høy fot.

### **Grep**

Normalt voksengrep (3 eller 4 punktsgrep) skal være utviklet fra 5 ½- 7 års alder. Underarm hviler på bordet. Barnet holder på nedre del av blyant med tre eller fire fingrer, blyanten hviler på MCP-ledd (pekefingers øvre del).

### **Hvor bevegelsen utgår fra**

Bevegelsen på blyant skal utgå fra fingre og håndledd. Dette forventes fra 5- 7 ½ års alder.

Forutsetning for dette er bol-, skulder- og albuestabilitet, er dette vanskelig. Da må det trenes på.

### **Muskelspenning**

Barnet skal holde blyanten med veltilpasset kraft. Dersom blyanten ofte glipper ut av posisjon holder barnet med for liten kraft. Dersom fingrene blir hvite og barnet trykker blyanten hardt på papiret, bruker barnet for mye kraft. Må også være obs på spenning i skuldre og albue.

### **Samarbeid mellom hendene**

Barnet skal holde blyanten i den dominante hånd. Den andre hånden støtter papiret barnet tegner på. Se på spenning i støttehånden og ansiktet.

## Klipping

### Grep

Voksengrep skal være utviklet fra 6 årsalder. Tommel skal være i det ene «øyet» og peke og langfinger i det andre. Er det ikke plass til to fingrer, skal langfinger i «øyet» og pekefinger skal ligge som støtte på skaft. Tommel skal vende oppover. Vær obs dersom barnet klipper med håndflaten eller håndbaken opp.

### Samarbeid mellom hendene

Barnet skal holde saksen i den dominante hånd. Gjenstanden som skal klippes, skal holdes i den andre hånden. Når en klipper skal gjenstanden beveges i forhold til saksen og ikke omvendt. Barnet skal bruke hele saksen når de klipper og ikke bare tuppen.



## **Generelt om trening**

### **Sittestilling**

Før en går i gang med trening, bør en sjekke barnets sittestilling (se motorikkperm)

### **Hånddominans**

Se hvilken hånd barnet bruker oftest. Stimuler barnet til å bruke den hånden i skrive og klippeaktiviteter.

### **Grep**

Vis barnet hvordan grepet skal være. Kan prøve ulike grepsutbyggere for å se om det kan hjelpe barnet til å finne riktig grep. Dersom barnet har et firepunktsgrep, må en *ikke* gi barnet en trekantet grepsutbygger. Det vil virke mot sin hensikt.

### **Bevegelsen utgår fra**

Pass på at barnet har god sittestilling og god underarmsstøtte.

Bevegelser skal gå ut fra håndledd og fingre. Får ikke barnet dette til, må det trenes på å lage små bevegelser med fingre. Dette kan gjøres både med og uten blyant.

Har barnet vansker med bol-, skulder- og albuestabilitet kan det være vanskelig å få til de små fingerbevegelser. Da må det trenes stabilitet.

## FINMOTORISKE ØVELSER

### Oppbygging av trening

Øvelser som er vanskelig skal gjøres langsomt og bevist. Kvalitet framfor kvantitet. Stopp når bevegelsen blir unøyaktig. Når bevegelsen er automatisert vil det ikke være medbevegelser.

Den ene hånd skal være avspent når den andre jobber.

- Start med stor bevegelser og med den dominante hånden
- Gjenta med den andre hånden
- Gjenta med begge hender
- Bruk gjerne synet i starten, men gjenta etter hvert uten å se på
- Gjør øvelser asymmetrisk med to hender
- Gjør øvelsen samtidig som man sier en regel/ sang

### Generelle øvelser

- Ta to gjenstander i en hånd. Prøv å bytte de to uten at du bruker den andre hånden. Etter hvert med tre gjenstander
- Lag små kuler av modelkitt med tommel og pekefinger. Prøv å skyte dem så langt som mulig vekk med tommel og pekefinger
- Snu en penn rundt i fingrene
- Bygg et tårn med fyrstikker
- Ha et yogurtkrus og en pingpongball
  - Trill ballen mot eleven og eleven skal fange den med kruset
  - Slipp ballen i pulten og eleven skal fange den oppi kruset
  - Slipp ballen i pulten og ta imot med begge hender
  - Kast ballen fra den ene hånden og ta imot med den andre
  - Kast ballen i gulvet og ta imot med begge hender, en hånd
  - Kast til hverandre og ta imot med begge hender, en hånd
  - Trill ballen og forsøk å treffe en gjenstand
- Kast erterposer oppi bøtte/ kasse fra en gitt avstand
- Prøv å knytte en avisside til en liten ball med bare en hånd. Prøv deretter å glatte avisside ut igjen

## **Stimulering av forskjellige områder**

De øvelsesforslag som er skrevet ned er spesifikk trening på de forskjellige områder. Det vil ikke si at man kun trener det området. F eks når en vil trene koordinering med å bygge lego, så trener man i tillegg kryssing av midtlinje.

### **Motorisk planlegging**

(planlegge hvordan en vil bruke hendene)

- Tommelopposisjon - tuppen på tommelfinger skal «hilse» på tuppen til de andre fingrene, det skal være en fin runding når fingrene møtes..
- Løft en finger om gangen fra bordet
- Sprike med fingrene
- Ta fingrene sammen

### **Leddbevegelighet**

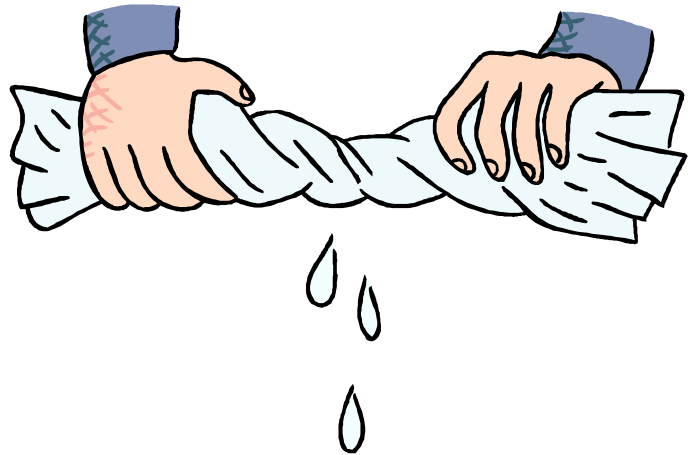
(bevege alle fingerledd)

- Kongen befaler: Et barn eller en lærer er konge. Han kan da bestemme ulike bevegelser de andre barna skal gjøre med armer og fingre.
- Plastilina: Kan gjøre ulike øvelser som trille, klemme, dra fra hverandre, hammer på.....
- Perling
- Fingermaling
- Lage skyggebilder
- Lage bokstaver med fingrene
- Kaninen sier hei
- Sanger som: Hode, skulder, kne og tå, tommelfinger, tommelfinger....
- Baking
- Plastilina
- Fingermaling
- Barberskum på speil; tegne med fingrene
- Puslespill
- Solitær



## Styrke

- Baking og plastilina
- Klemme på ball
- Skvise svamp
- Klemme saft av appelsiner og sitroner
- Krokfing
- Dra i strikker med ulik styrkegrad
- Drakamper
- Skulderstabilitets øvelser i motorikk permen



## Koordinering av bevegelser

- Tommel hilser på de andre fingrene  
Tuppen av tommelfinger skal treffe tuppen på de andre fingrene.
- Klippe
- Filli King  
En er leder og forteller de andre hvilke bevegelser de skal gjøre. Når han sier **alle sammen** skal gjøre en bevegelse f. eks klappe hender, skal alle gjøre det. Etter bevegelsen sier han alle sammen filli king ( filli king bevegelsen er å gni håndflatene mot hverandre). Sier lederen alle og så en bevegelse, skal ikke barna gjøre det. De skal bare gjøre bevegelsene når lederen starter befalingen med **alle sammen**.
- Anne liane
- Puslespill
- Perling
- Sanger som "lille Petter edderkopp", "jeg er en liten undulat" og "Min hatt den har tre kanter".
- Bygge med klosser og lego
- Lime, rive papir og lage kollasjer
- Plastilina
- Alaska
- Baking
- Klappeleker som f eks "Lille Petter edderkopp", "fuglen fønix", "adam padam paradis", "lisja losja le", "så står og rund er månen", og "jeg har et lite eple".

## Kryssing av midtlinje

- Sitte med en stol på hver side av seg, plukke ting fra den ene stolen og legge over til den andre stolen. Gjenstander kan også ligge på bord.
- Spill
- Lage 8 tall med tau
- Rullebrett- ligge oppå og snu rundt i sirkel
- Rokkering; holde rokkering sammen med en annen person og føre rokkering fra side til side
- Tegne på stort ark
- Tegne med barberskum på speil; bruke store bevegelser
- Sanger: Fuglen fønix, adam padam paradis

## Taktil stimulering

- Tegn bokstaver /tall/ former i håndflaten til eleven og eleven skal kjenne og si hva som blir tegnet
- Lukk øyene. Kan du skjelve gjenstander fra hverandre ved bare å ta på dem?
- Finne like gjenstander/ former f eks klosser, bokstaver, kjente gjenstander, ru- myk-, hard-overflate. Lukk øyene
- 
- Øyene fortsatt igjen. Navngi fingeren som en annen berører. Forutsetning at barnet vet navn på fingrene.



## Klappelek

### Jeg er en liten undulat

*Tekst*

jeg er en liten undulat  
som får så dårlig med mat  
for de jeg bor hos  
for de jeg bor hos  
de er så gjerrige så  
de gir meg sild hver eneste dag  
og det vil jeg ikke ha  
for jeg vil heller  
for jeg vil heller  
ha coca cola  
og is

*Bevegelser*

hendene i kryss og vifter med armene  
lage sirkelbevegelser på magen  
lager hustak i luften  
lager hustak i luften  
viser med tommel og pekefinger  
lager bølgebevegelser med armen  
rister på hodet  
nikker  
nikker  
later som en drikker av flaske  
holder is i hånda og slikker på den

### Min hatt den har tre kanter

*Tekst*

min hatt  
den har tre kanter  
tre kanter har  
min hatt  
og har den ei tre kanter  
så er det ei min hatt

*Bevegelser*

tar hendene på hodet  
lager trekant i luften  
lager trekant i luften  
tar hendene på hodet  
lager trekant i luften  
tar hendene på hodet

### Lille Petter edderkopp

*Tekst*

Lille Petter edderkopp  
han klatret på min  
hatt  
Så begynte det å regne  
og Petter ned han  
datt  
Så kom solen og skinte på min hatt  
Da ble det liv i edderkopp  
som klatret på min hatt

*Bevegelser*

Ve tomme mot hø lillefinger og hø tommel mot ve  
lillefinger  
Hendene på hodet  
Beveger på fingrene og senker armene nedover  
mot gulvet  
slå armene på låret eller i bordet.  
Armene opp og ut til siden  
Hendene på hodet  
Ve tomme mot hø lillefinger og hø tommel mot ve  
lillefinger

## Skriveøvelser

**Skrivedans:** se motorikk permen

### Det omskrevne korset

Denne figuren dekker alle skrivebevegelsene og den er hentet i Sigrun Nygaard Moriggis: veiledning i skriftforming.

Melodi: Hermann er en lystig fyr

Tekst: Opp og ned og ned og opp

Det blir fine streker

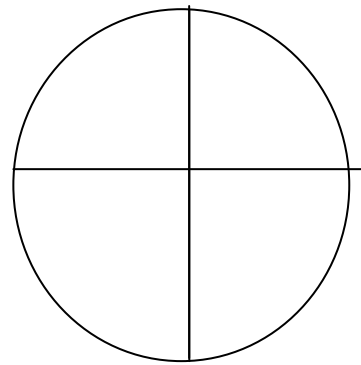
Ut og inn og inn og ut

Med min strek jeg leker

Siden går det rundt i ring

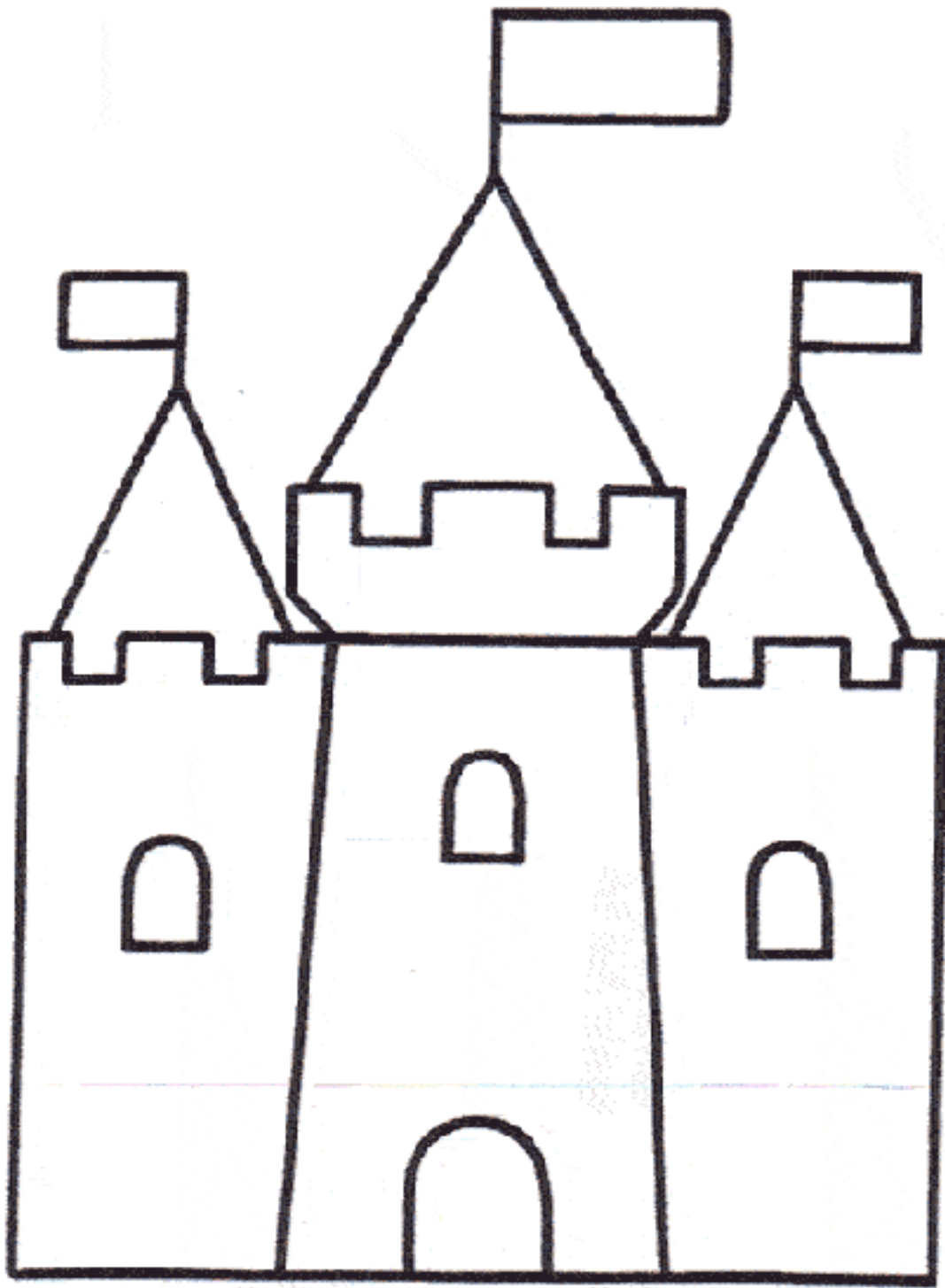
Rundt og rundt som ingen ting

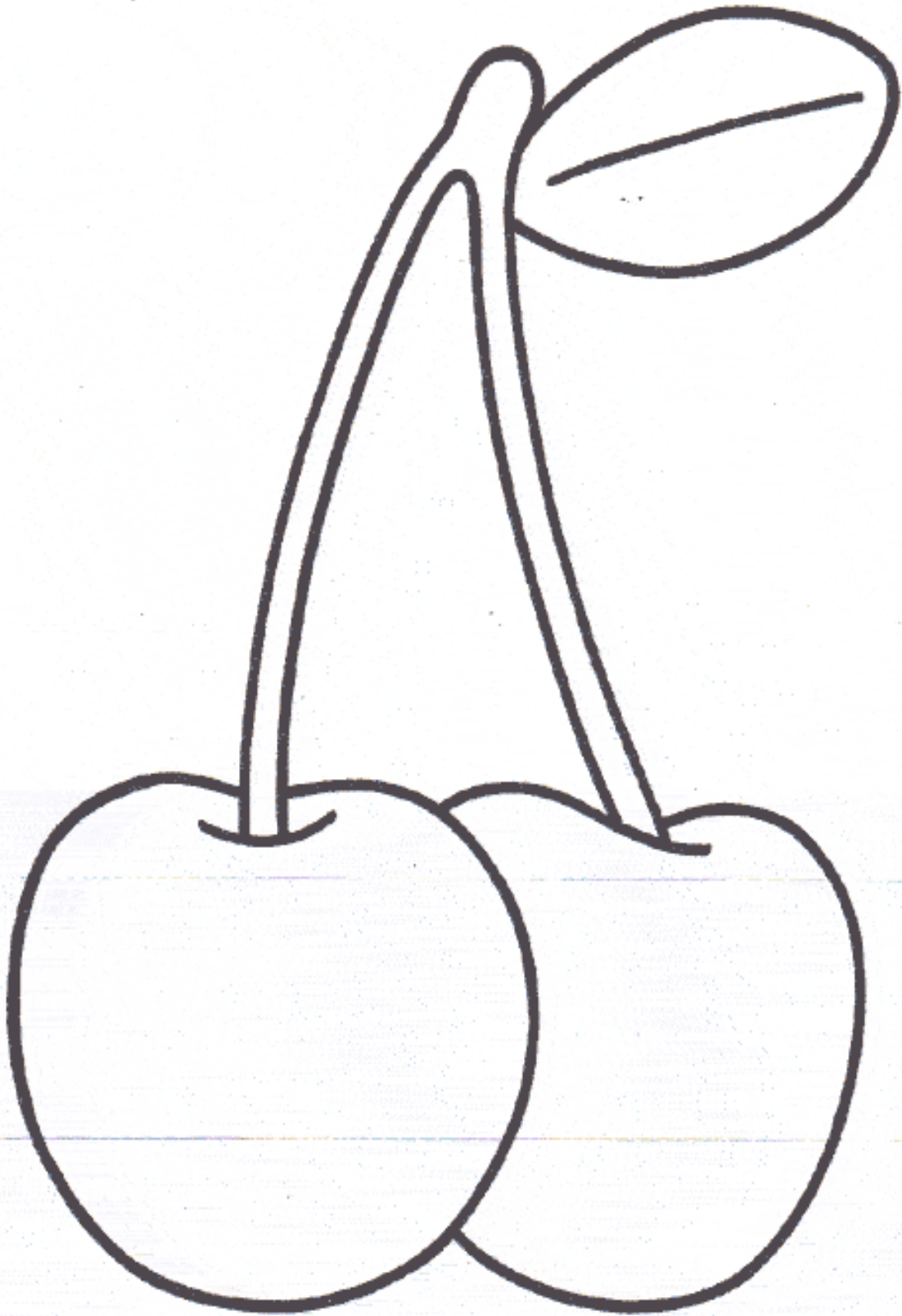
Se hvor hånden hviler, rolig mens jeg skriver



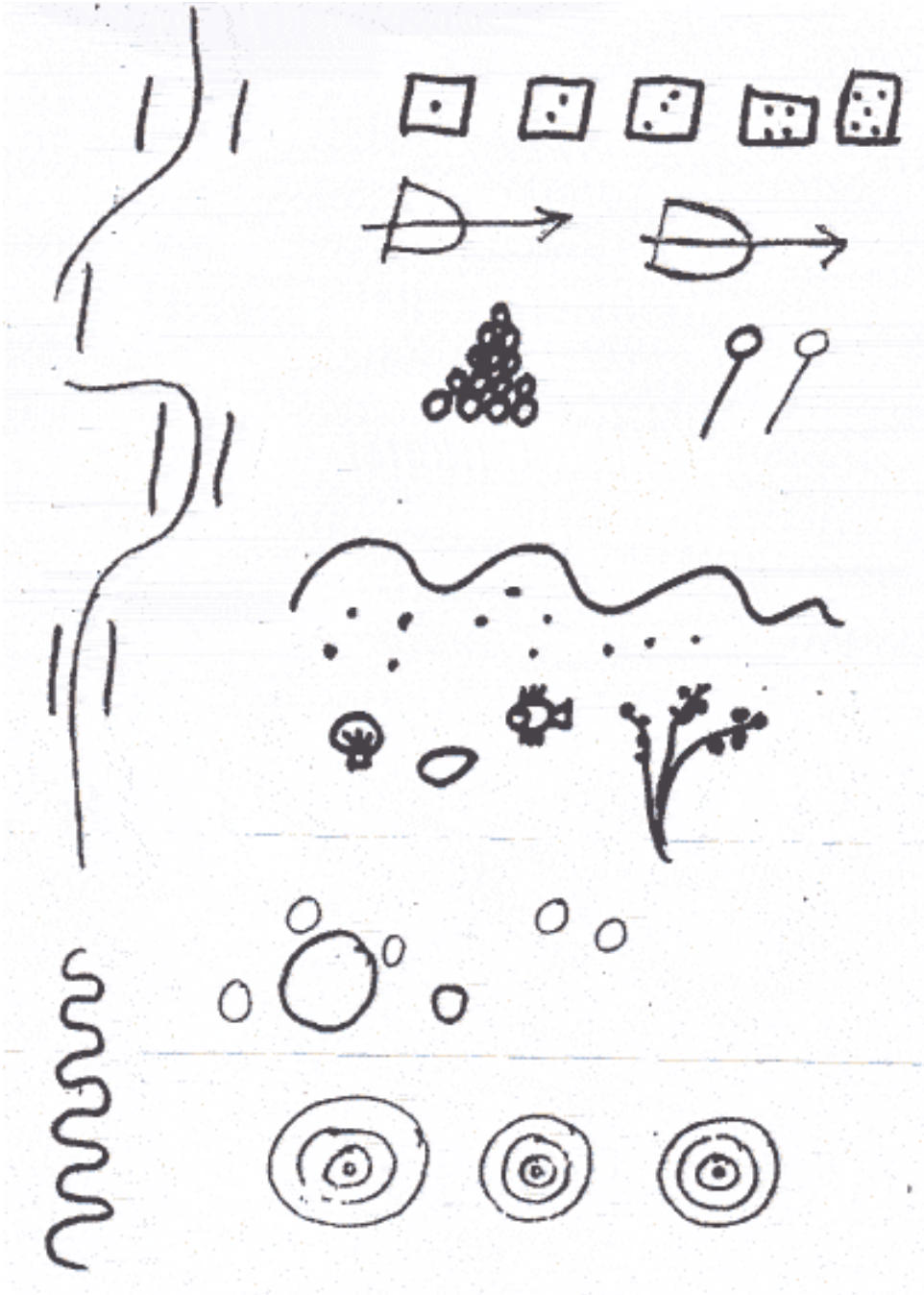
### Andre eksempler *vedlagt*

For flere tegneøvelser anbefaler jeg å kjøpe en hobbybok, som har mange forskjellige oppgaver.







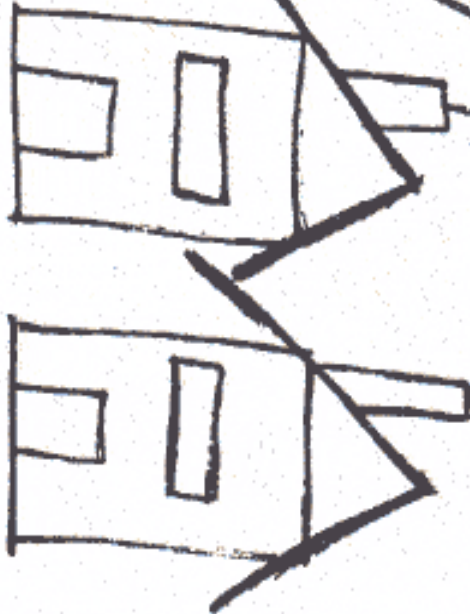
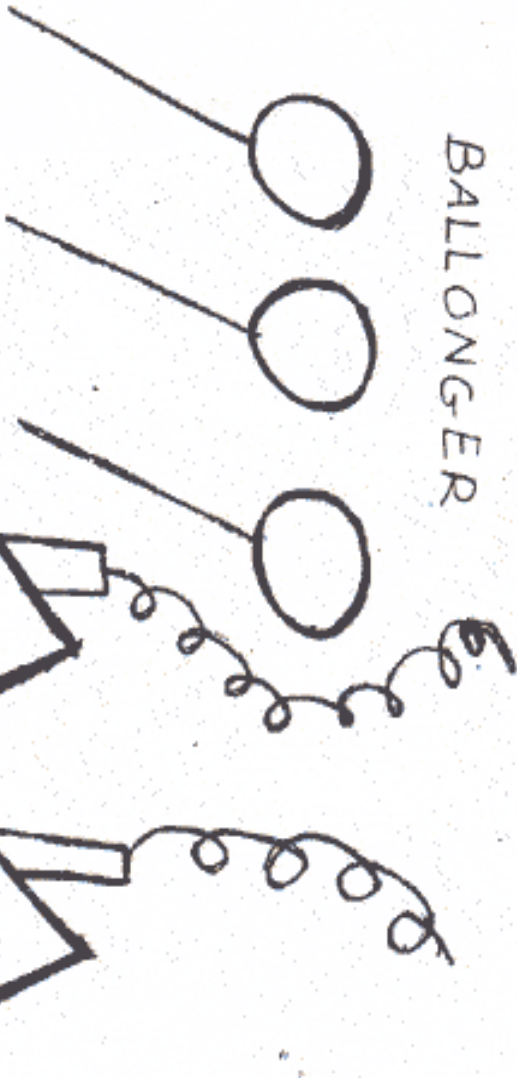




SMØLYKT



BALLONGER



NISSE BORD



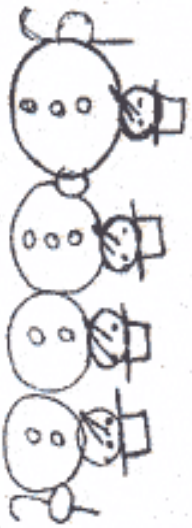
PARAPLY BORD



TROLLKAM



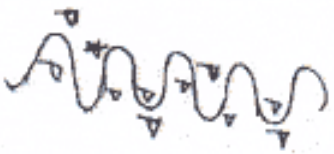
SNØMENN



IS BORD



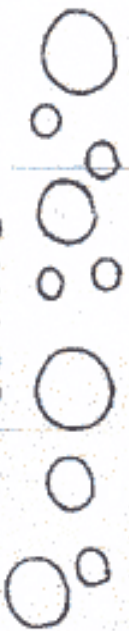
SLALÅM





FORØVINGER

NØSTE GARN



BALLER



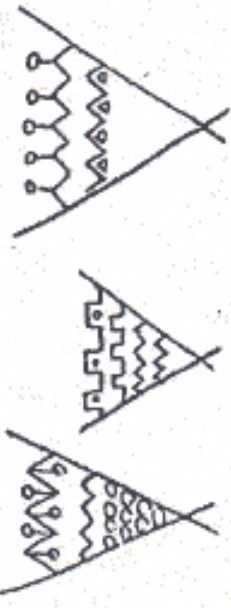
SKIVER

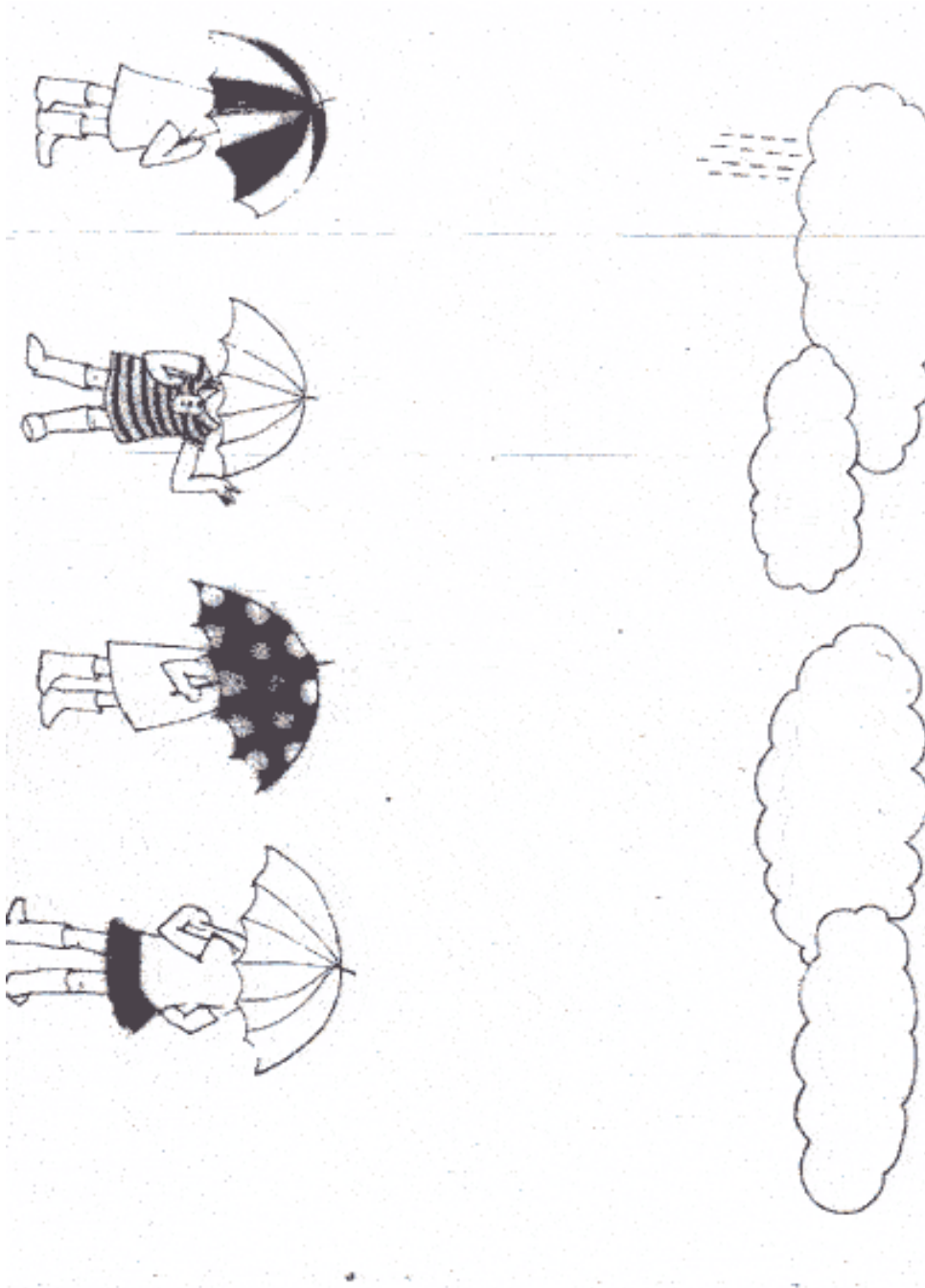


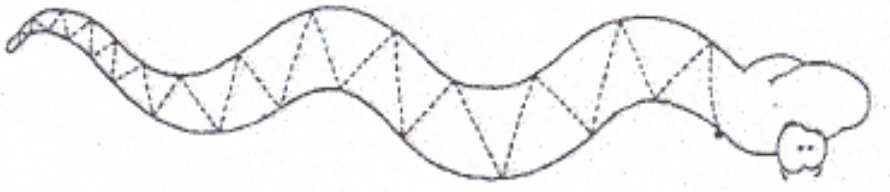
KJEDE

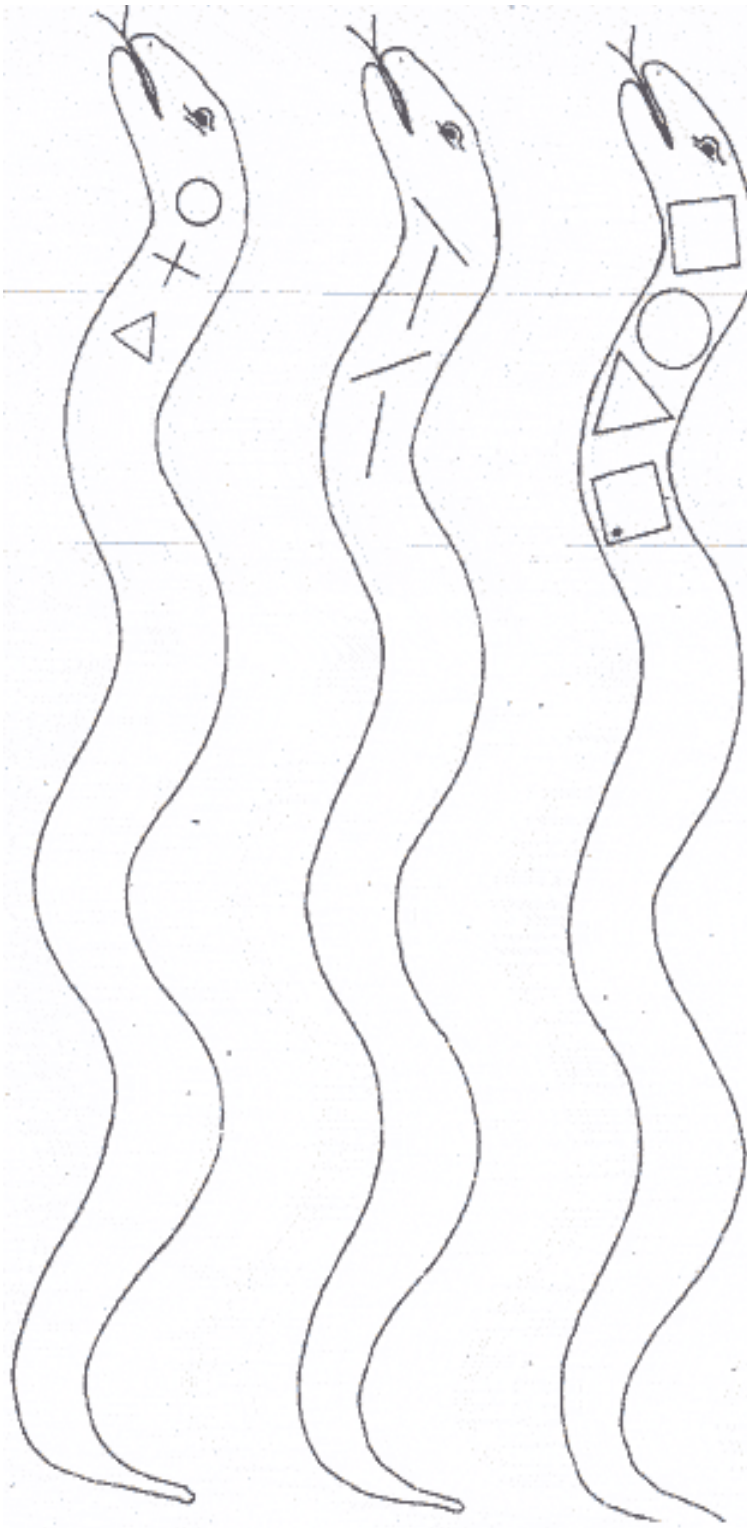


FORØVINGER

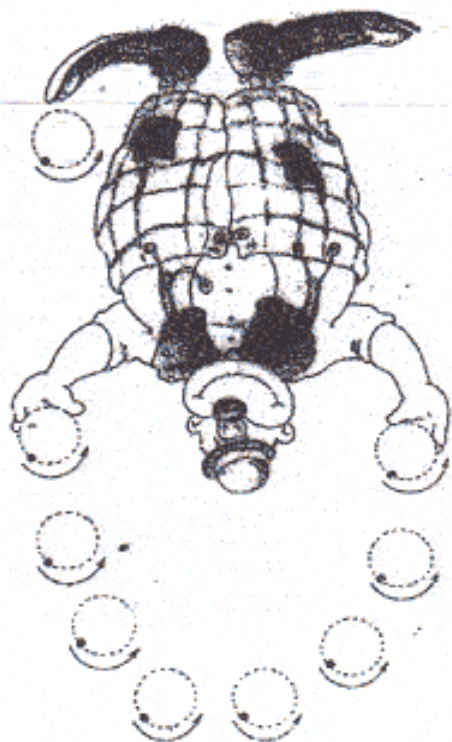




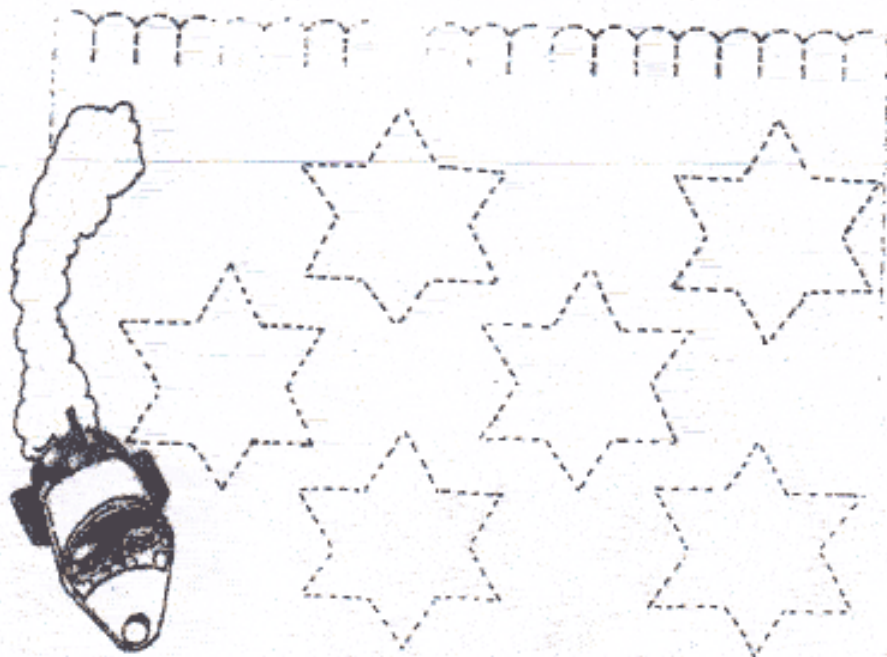




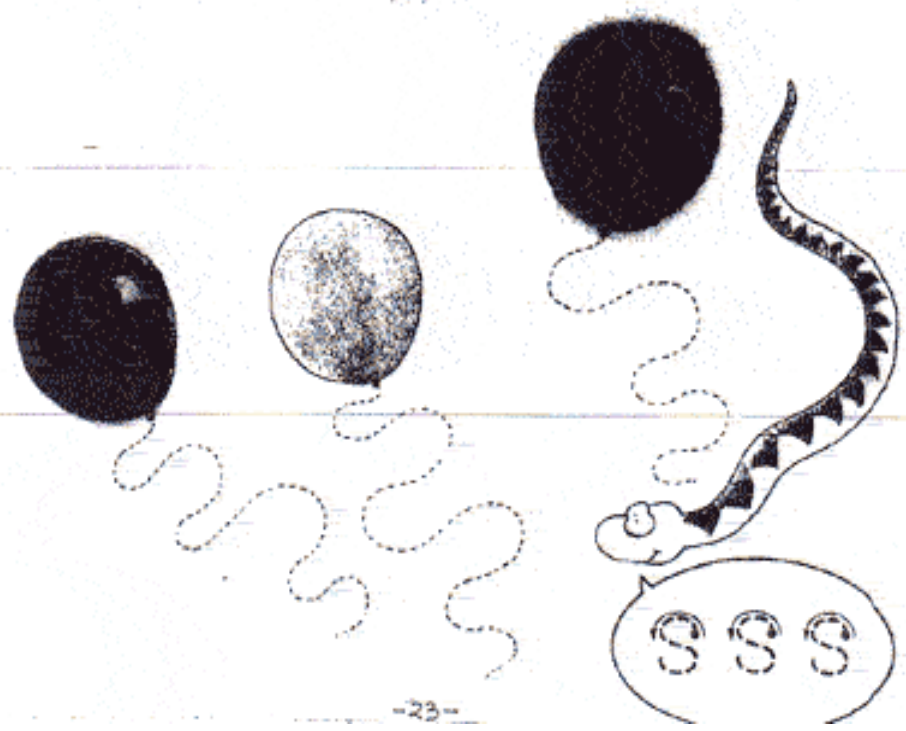
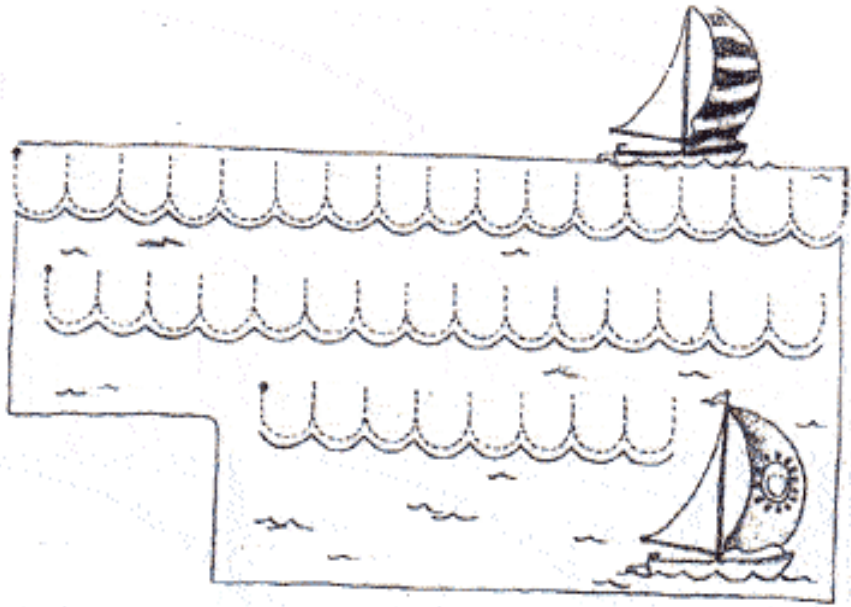
LAG MONSTER  
FERRET  
FERRET 4.

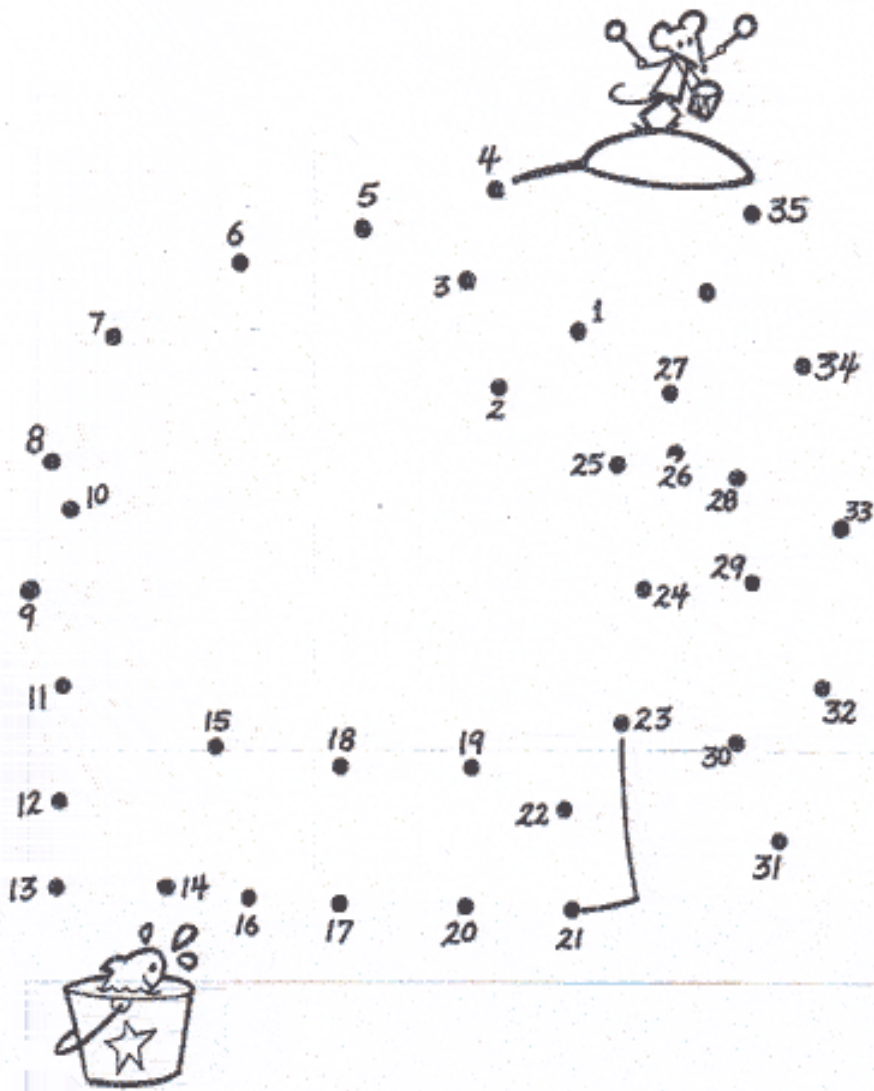


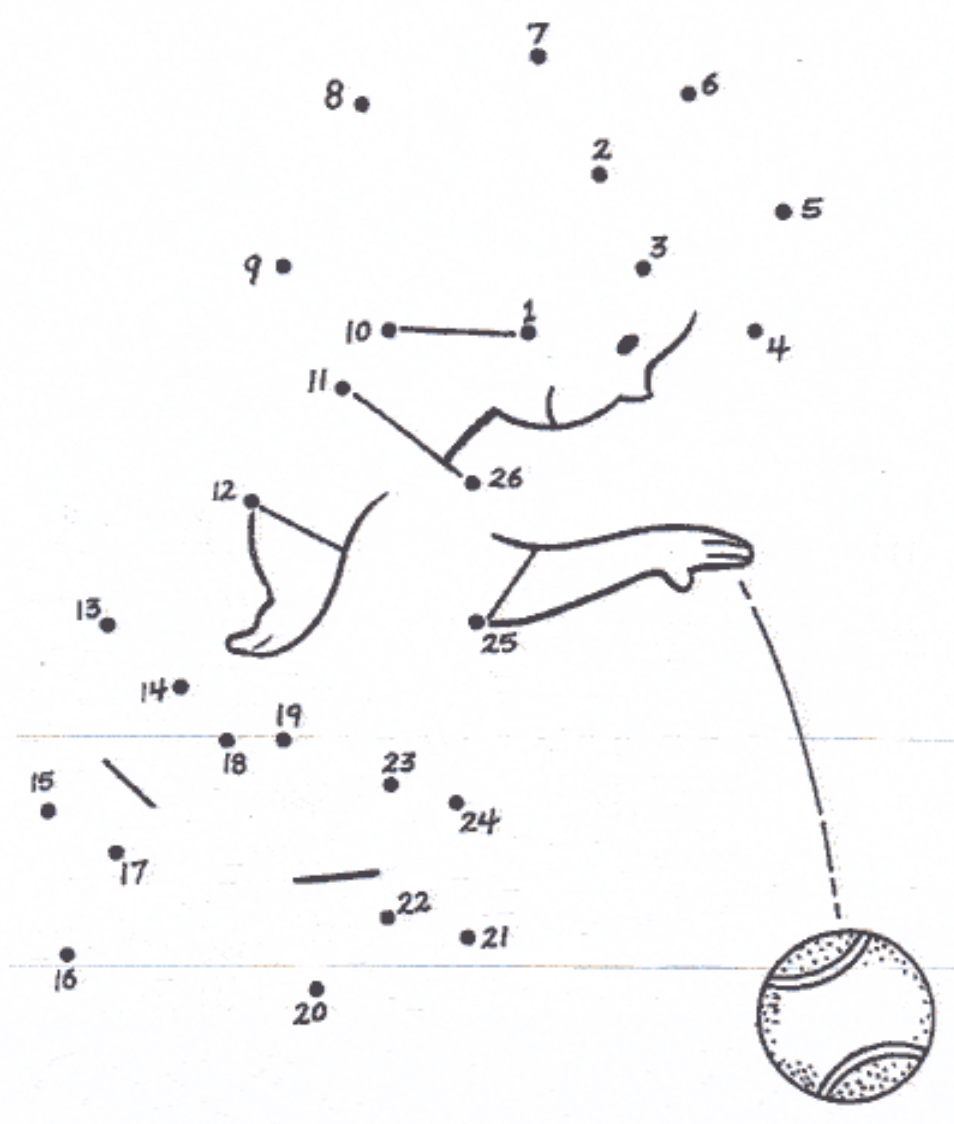
a r p b m



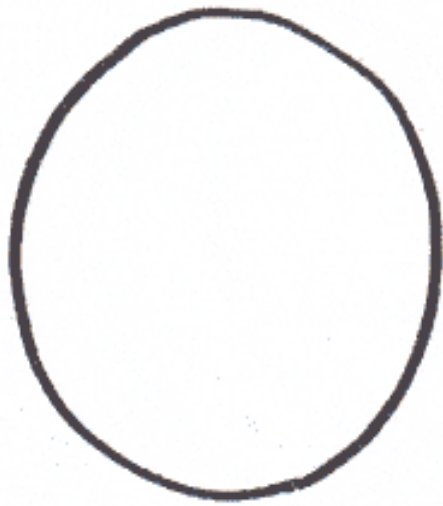




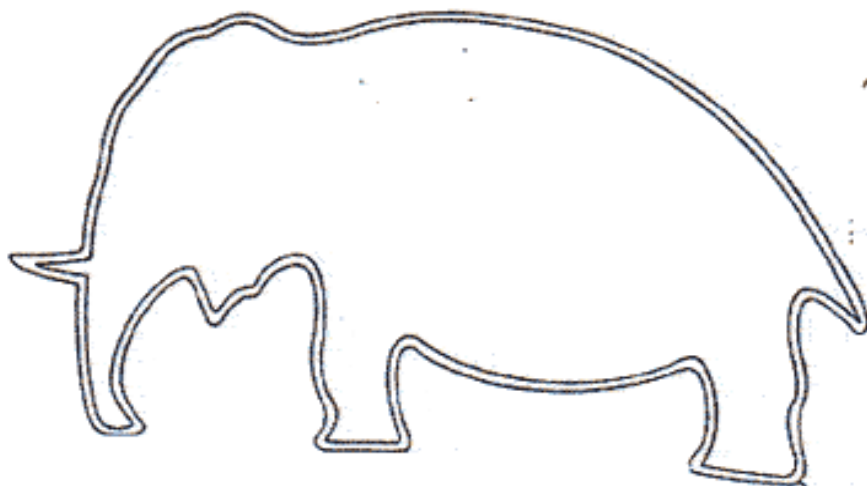




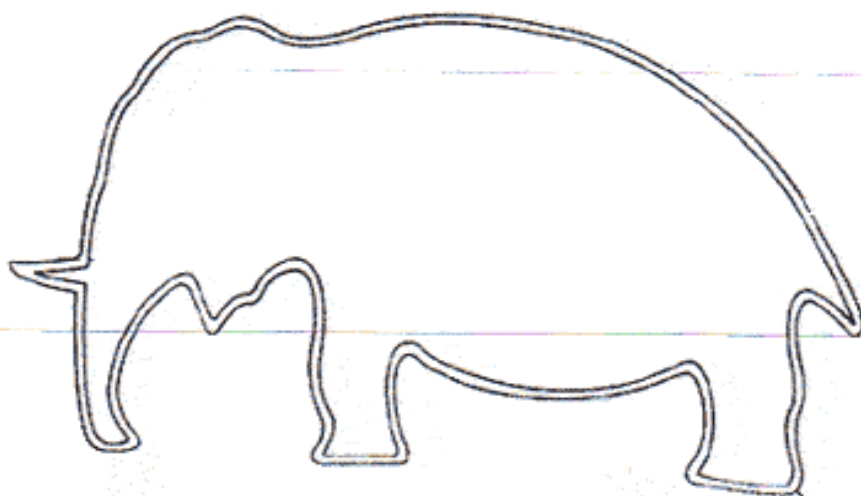


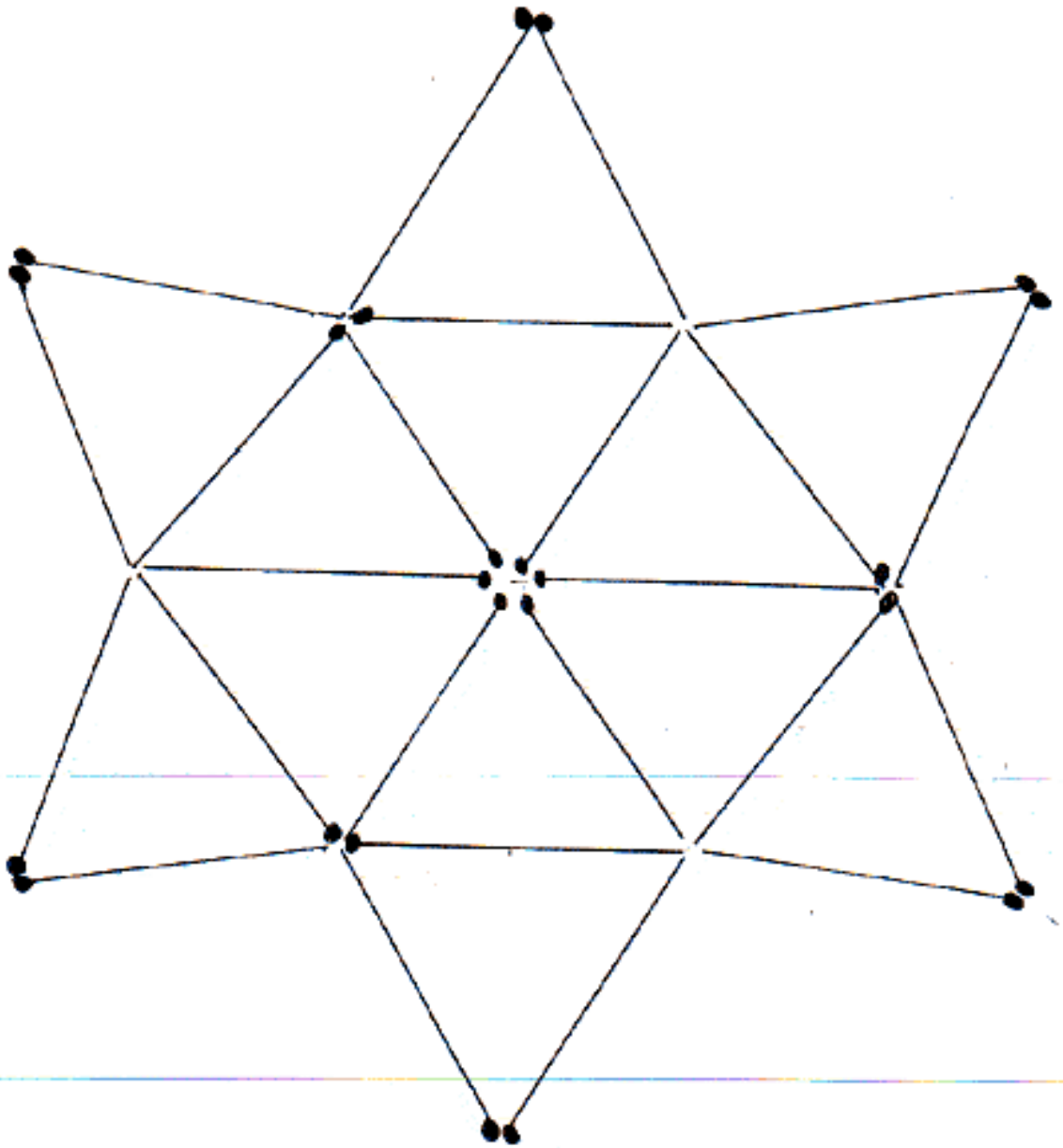


CUTTING-OUT ELEPHANT



CUTTING-OUT ELEPHANT





fyrstiklemønster