

## יצוב ושליטה במפרקים הפרוקסימליים של הגפה העליונה- שכמה, כתף ומרפק

<p><b>הליכת חתול</b> לשים לב שכפות ידיים פרושות על הרצפה, פונות כלפי מעלה. ראש מורם, בטן בפנים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>הליכת חתול</b> כפות ידיים פרושות על הרצפה, פונות קדימה. ראש מורם, בטן בפנים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>הליכת מריצה</b> כפות ידיים פרושות על הרצפה, פונות קדימה. ראש מורם, בטן בפנים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>
<p><b>עמידת ידיים ליד הספה (כיסא/ שולחן/ קיר..)</b> כפות ידיים פרושות על הרצפה, פונות קדימה. בטן בפנים, כתפיים מעל כפות הידיים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>הליכת דב</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>חתול עושה שלום</b> כפות ידיים פרושות על הרצפה, פונות קדימה. ראש מורם, בטן בפנים. יד אחת מורמת ישרה קדימה. סופרים לבב שניות הילד נשאר במנח זה. לאחר מכן יד.</p>  <p>יִזְנֶה</p>
<p><b>זחילת חיילים</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>הליכת שולחן</b> בטן בפנים, מורמת כלפי מעלה. ניתן לשים חפץ על בטן הילד ועל הילד לשמור שהחפץ לא יפול.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>קפיצות ארנב</b> שולחים כפות ידיים יחד קדימה, ולאחר מכן מצטרפות הרגליים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>
<p><b>מזיגה</b> *ניתן למזוג מקנקן לכוס, מכוס לכוס, ממיכל למיכל וכו'. *מומלץ לשלב בזמן רחצה באמבטיה</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>נשיאת שקיות</b> יש להתאים את כובד השקיות לגודל ויכולת הילד.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>דחיפת קיר</b> כפות ידיים פרושות על הקיר. לדחוף בכל הכוח!</p>  <p>יִזְנֶה</p>
<p><b>זריקת כדור למרחק</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>הגשה</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>בחישה</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>
<p><b>היאבקות</b> לנסות לדחוף את החבר עד הקיר, להשתדל שיהיו יחסי כוחות שווים. לא לשכוח שזה רק משחק!</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>הרמת משקולות/ בקבוקים מלאים</b> ניתן להרים במגוון כיוונים ומנחים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>היתלות על מתח</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>

### משיכת חבל



גיל 4-5

### הליכת כלבים

מרפקים מישורים, כפות ידיים פרושות על הרצפה. נסו להתקדם כשרק החזה מורם



יוני

### מעלית בכיסא

כל הגוף באוויר, מלבד כפות הידיים.



יוני

### שכיבות שמיכה בעמידת שש

כפות ידיים פרושות על הרצפה, בטן בפנים. מכופפים מרפקים ומיישרים.



יוני

### סיבובי ידיים - קדימה ואחורה.

ידיים ישרות לצדדים, לסובב סיבובים הכי גדולים שאפשר. ניתן לסובב תחילה כל יד בנפרד ולאחר מכן שתי ידיים יחד.



יוני

### הורדת ידיים

לשים לב שמרפק מונח על המשטח. היד השניה לא עוזרת.



יוני

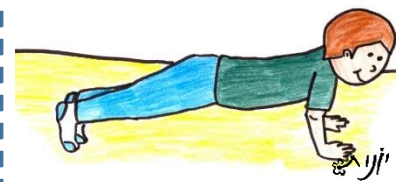
גיל 5-6

### קפיצה בחבל



יוני

### שכיבות שמיכה



יוני

פעילויות על משטח אנכי (כן ציור/ על הרצפה) נמצאות בעמוד 6

## שליטה בתנועות המרפקים

 <p><b>בחישה</b></p> <p>יִזְנֶה</p>	 <p><b>הקשה על קסילופון/ כלי מטבח</b></p> <p>יִזְנֶה</p>	 <p><b>טאטוא</b></p> <p>יִזְנֶה</p>
 <p><b>דחיפת קיר לפי הקצב</b> יש להניח את כפות הידיים על הקיר ולכופף וליישר את המרפקים במקצב של 2/4/8. ניתן לבצע בכל יד בנפרד ולאחר מכן בשתי הידיים יחד.</p> <p>יִזְנֶה</p>	 <p><b>משיכת אגודלים קדימה ואחורה</b> אגודלי הילד כלפי מעלה, החבר תופס את האגודלים ומושך אותם כלפיו. לאחר מכן מושכים כלפי החבר, וחוזר חלילה.</p> <p>יִזְנֶה</p>	 <p><b>רידוד במערוך</b> ניתן לרדד בצק משחק/ מאכל, פלסטלינה</p> <p>יִזְנֶה</p>

גיל 4-5

<p><b>שכיבות שמיכה בעמידת שש</b> לשים לב שכפות ידיים פרושות על הרצפה, בטן בפנים. מכופפים מרפקים ומיישרים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>ישיבה מלאה (עם ברכיים ישוחת) לפי הקצב</b> יש להניח את כפות הידיים על הרצפה בצדי הגוף, ולכופף וליישר את המרפקים במקצב של 2/4/8. ניתן לבצע בכל יד בנפרד ולאחר מכן בשתי הידיים יחד.</p>  <p>יִזְנֶה</p>
--	---

# שליטה בתנועות אמה

## פרונציה סופינציה:

<p><b>העמדת נרות על עוגה</b> הנרות שוכבים על השולחן. יש להעמידם על "עוגה" מפלסטלינה.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>דיבור בטלפון</b> אפשר גם ב"כאילו"</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>אכילה בעזרת סכום</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>
<p><b>הפיכת קלפים</b> ניתן לשחק משחק קלפים שונים בהם הופכים קלפים (כגון מלחמה). יש לבצע את ההיפוך מצדו של הקלף, כדי להגיע לסיבוב מלא של האמה.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>"כן" ו"לא"</b> יש לענות על שאלות של כן ולא באמצעות תנועת היד. "כן" - אגודל כלפי מעלה, "לא" - אגודל כלפי מטה.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>העמדת אנשי לגו</b> אנשי הלגו/דמויות משחק אחרות, שוכבים על השולחן. יש להעמידם על המשטח.</p>  <p>יִזְנֶה</p>
<p><b>פתיחת מנעול בעזרת מפתח</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>פותחים את הדלת עם יד מסובבת</b> לוחצים על ידית הדלת כאשר כף היד פונה לכיוון הפנים.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>תן כסף, למעלה עדיף</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>

## גילאי 4-5

**הקווא קווא דלה אומה**



יִזְנֶה

## ייצוב במנח אמצע

<p><b>שפריצר</b> שימוש בשפריצר לניקוי אבק/ חלונות וכד' כאשר השפריצר עומד ישר.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>בניית מגדל</b> בניית מגדל מקופסאות שימורים או חלקי משחק גדולים, שתפיסתם תתבצע מהצד.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>שתייה מספל</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>
--	--	---


כתבה ואיירה יונית ברויאר בהנחיית ד"ר טל מזור-קארסנטי  
במסגרת לימודי תואר שני בביה"ס לריפוי בעיסוק של האוניברסיטה העברית

 <p><b>גזירה</b> יש לשים לב שהאגודלים בשתי הידיים מופנים כלפי מעלה. זרועות קרובות לגוף.</p> <p>יזני</p>	<p><b>לחיצות ידיים</b> ניתן לגוון בסוגי הלחיצות: חזק/ חלש/ בינוני. כמו כן ניתן לשחק בלחיצת בעצימת עיניים ולנחש מיהו האדם שאת ידו לחצתי.</p>  <p>יזני</p>	<p><b>כדור על הכף</b> מניחים כדור קטן (או פרי) על כף עץ. יש ללכת עד הקצה השני של החדר בלי שהכדור ייפול מהכף.</p>  <p>יזני</p>
		<p><b>זריקת ותפיסת כדור</b></p>  <p>יזני</p>

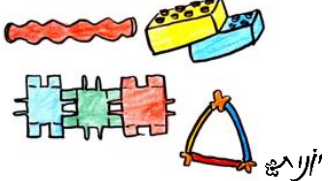


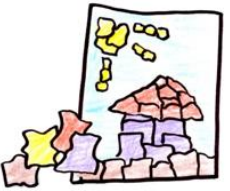







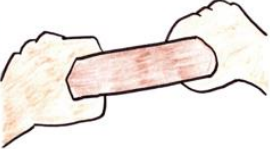
## שורש כף היד- ייצוב ביישור

	<p><b>כדור מטייל על הקיר</b> לשים לב שאמה צמודה לקיר, שורש כף יד נטוי לאחור. מגלגלים בעזרת האצבעות.</p> <p>יזני</p>	 <p><b>מעפים בלונים</b> כמה זמן נצליח לשמור את הבלון באוויר? יש להעיף את הבלון כששורש כף היד נטוי לאחור (כמו בתמונה)</p> <p>יזני</p>
---	---	---

## פעילויות על משטח אנכי

 <p><b>הדבקת מגנטים על המקרר</b></p> <p>יזני</p>	 <p><b>ניקוי חלונות</b></p> <p>יזני</p>	 <p><b>מציירים על הקירות</b> לשים לב שהדף תלוי מעל גובה העיניים של הילד.</p> <p>יזני</p>
 <p><b>ציור/כתיבה על לוח מחיק תלוי</b> לשים לב שהלוח תלוי מעל גובה העיניים</p> <p>יזני</p>	 <p><b>לוח הברגה/פטירות על משטח אנכי</b> לשים לב שהלוח ממוקם מעל גובה העיניים</p> <p>יזני</p>	 <p><b>חותמות על הקיר</b> לשים לב שהדף תלוי מעל גובה העיניים</p> <p>יזני</p>
 <p><b>פלסטלינה על הקיר</b> לשים לב שהדף תלוי מעל גובה העיניים</p> <p>יזני</p>	 <p><b>מדבקות על הקיר</b> לשים לב שהדף תלוי מעל גובה העיניים</p> <p>יזני</p>	

## כוח בכף היד

<p><b>משחקי הרכבה</b> לדוגמא: דופלו, לגו, קליקס</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>בצק משחק/ פלסטלינה</b> מומלץ גם להשתמש בחותכנים, גלגלות וכלים שונים.</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>מחזקי ידיים</b></p>  <p>יזנה</p>
<p><b>תמונה מקרעי ניירות</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>מתיחת גומיות</b> על גליל/ הכנת תסרוקות/ הכנת צמידים מגומיות</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>פתיחת קופסאות וצנצנות</b></p>  <p>יזנה</p>
<p><b>מערכת כדור עצבים</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>סחיטת תפוחים במסחטה ידנית</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>הידוק/ ניקוב</b></p>  <p>יזנה</p>
<p><b>חיתוך ירקות</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>קילוף וגירוד ירקות</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>משיכת גליל</b> מומלץ להשתמש בגליל ניילון נצמד/ נייר כסף. שני ילדים מנסים למשוך את הגליל זה לזה.</p>  <p>יזנה</p>

## גיל 4-5

<p><b>פתיחת דלת המכונית</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>חגירת חגורת בטיחות ברכב</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>כווצ'ן' נייר ביד</b></p>  <p>יזנה</p>
---	---	--

## אבחנה תחושתית

### אבחנה טקטילית:

<p><b>זיהוי חפצים מוסתרים</b> בתוך תיק/ שקית אטומה</p>  <p>יִנְרָא</p>	<p><b>מציאת חפצים בתוך אורז/חול/קטניות</b></p>  <p>יִנְרָא</p>	<p><b>מריחת קרם על כל אצבע בנפרד</b></p>  <p>יִנְרָא</p>
<p><b>לבישת כפפות</b></p>  <p>יִנְרָא</p>	<p><b>סיבוב גומייה סביב האצבעות</b> ולנסות להורידה ללא עזרת היד השניה</p>  <p>יִנְרָא</p>	<p><b>משחק בבצק</b> דחיפת אצבעות בודדות לתוך הבצק לפי הסדר, מציאת עצמים בבצק</p>  <p>יִנְרָא</p>
		<p><b>זיהוי חפצים בתוך היד</b> יש להטמין חפץ בתוך כף ידו של הילד, ועל הילד לנסות לזהותו.</p>  <p>יִנְרָא</p>

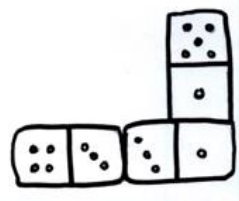
### אבחנה פרופריוצפטיבית:

<p><b>מחזיקים עיפרון בעצימת עיניים</b> על הילד לסדר את העיפרון בתוך כף ידו במנח המתאים לכתיבה, בעיניים עצומות.</p>  <p>יִנְרָא</p>	<p><b>צורות באוויר</b> ציור צורות שהילד מכיר באוויר. כמו כן ניתן לצייר צורות על הגב או על כף היד והחבר צריך לזהות.</p>  <p>יִנְרָא</p>	<p><b>חיקוי מנחים בעצימת עיניים</b> המבוגר יוצר מנח כלשהו עם אצבעותיו ועל הילד לחקותו בעיניים עצומות. לאחר מכן מחליפים תפקידים.</p>  <p>יִנְרָא</p>
	<p><b>משחקי אצבעות</b> לדוגמא: "על הקיר טיפס לו עכביש קטן", עשר אצבעות לי יש ועוד.</p>  <p>יִנְרָא</p>	<p><b>אצבע-אגודל</b> כל אצבע בתורה נפגשת עם האגודל. נסו לבצע בקצב המהיר ביותר. כדאי לבצע גם בעצימת עיניים.</p>  <p>יִנְרָא</p>




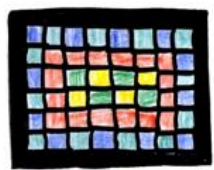
כתבה ואיירה יונית ברויאר בהנחיית ד"ר טל מזור-קיסנטי  
במסגרת לימודי תואר שני בביה"ס לריפוי בעיסוק של האוניברסיטה העברית



## מגע עדין

<p>צויר על בלון זהירות שהוא לא יתפוצץ!</p>  <p>יזנה</p>	<p>בניית פאזלים</p>  <p>יזנה</p>	<p>משחק דומינו</p>  <p>יזנה</p>
--	--	--

גיל 4-5

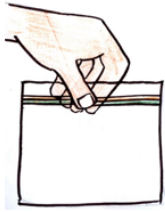



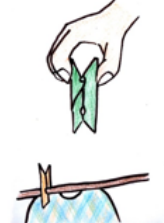

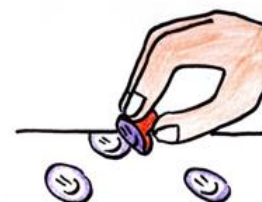




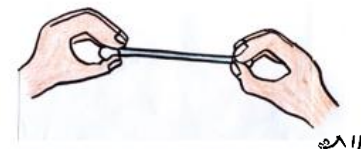

<p>גננה- מפולת לבנים מי יצליח להוציא לבנה ולשמור על המגדל עומד?</p>  <p>יזנה</p>	<p>משחקי דוקים</p>  <p>יזנה</p>	<p>העמדת אבני דומינו ראלי</p>  <p>יזנה</p>
		<p>יצירת פסיפס</p>  <p>יזנה</p>

גיל 5-6

<p>בניית מגדל כוסות חד פעמיות/ קלפים</p>  <p>יזנה</p>
--

# כף היד - חיזוק מרווח אצבע, אגודל, אפוזיציה דינמית וקשתות

## חיזוק מרווח אצבע-אגודל

<p><b>שקיות פסגור (ziplock)</b> לנסות לשמור על מרווח אצבע אגודל מעוגל בשעת הסגירה.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>שימוש בפניצטה</b> לשים לב שהפניצטה נשענת לאחור על מרווח אצבע אגודל. יש לשמור על אגודל בכיפוף. ניתן להעביר קטניות/דגני בוקר/פונפונים/חרוזים וכו'.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>שימוש במזרק</b> יש לשים לב למנח האצבעות בתמונה. בעזרת המזרק אפשר:  <ul style="list-style-type: none"> <li>למלא חלב בקערת דגני בוקר</li> <li>להעביר מים בין כלים באמבטיה</li> <li>להעביר משקה מהכוס לתוך הפה</li> </ul> </p>  <p>יזרע</p>	
<p><b>מעך את הנחש</b> מכינים נחש מפלסטלינה ומועכים אותו מצד לצד באמצעות אגודל, אצבע ואמה.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>תליית אטבים</b> יש ללחוץ על האטבים בעזרת קצות האצבעות לשים לב שאגודל בכיפוף.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>שימוש בטפטפת</b> יש ללחוץ על הטפטפת באמצעות אגודל, אצבע ואמה. ניתן לערבב את המים עם צבעי מאכל שונים וליצור תמונה.</p>  <p>יזרע</p>	
<p><b>חותמות</b> יש לאחוז באמצעות אגודל, אצבע ואמה.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>הדבקת מדבקות</b> ניתן ליצור תמונה חופשית להדביק לאורך הקו וגם ליצור מתכונת גודל המדבקות יותאם ליכולת הילד.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>הרתת קשרים בשוון</b></p>  <p>יזרע</p>	
<p><b>השחלות</b> יש לבחור את סוג החרוזים והחוט בהתאם ליכולת הילד.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>קיפולי נייר</b> ש לחזק את הקיפול באמצעות מעבר עם אגודל, אצבע ואמה לאורך הקיפול.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>משיכת חבל בקיסם אחניים</b> יש להחזיק את האזור המרופד בעזרת אגודל, אצבע ואמה.</p>  <p>יזרע</p>	
			<p><b>סיכות נעיצה על קלקר</b> ניתן ליצור תמונה חופשית, לנעוץ לאורך הקו וגם ליצור מתכונת.</p>  <p>יזרע</p>




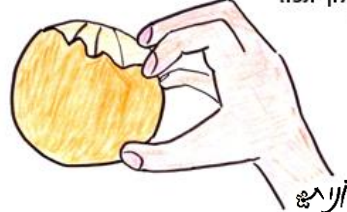
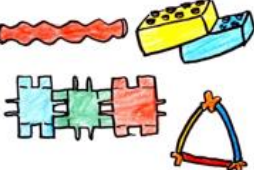

## אופוזיציה דינמית

<p><b>משחקי אצבעות</b> לדוגמא: על הקיר טיפס לו עכביש קטן, עשר אצבעות לייש, ועוד...</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>אצבע-אגודל</b> כל אצבע בתורה נפגשת עם האגודל. נסו לבצע בקצב המהיר ביותר. כדאי לבצע גם בעצמת עיניים.</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>משחקי לחיצה עם האגודל</b> לדוגמא: טטריס, קליעת טבעות, לחיצה על מקשי הטלפון עם האגודל.</p>  <p>יזריג</p>
<p><b>תבלינים לאוכל</b> על הילד לפזר את התבלינים עם קצות האצבעות</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>חול צבעוני</b> ניתן להכין שכבות בבקבוק שקוף או ליצור תמונה יש לפזר את החול בעזרת קצות האצבעות. כמו כן ניתן ליצור מלח צבעוני על ידי צביעתו</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>סביבון טוב טוב סוב</b></p>  <p>יזריג</p>

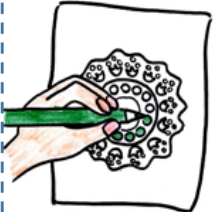
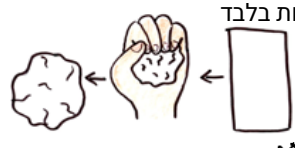


## גילאי 4-5

<p><b>מלחמת אגודלים</b> מי יצליח ללכוד את אגודל החבר בעזרת האגודל שלו, ולהחזיק כך במשך עשר שניות?</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>כדורי נייר קרפ</b> יש לגלגל את הכדורים בין אגודל, אצבע ואמה. ניתן להכין מהם תמונה צבעונית.</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>כדורי פלסטלינה</b> יש לגלגל את הכדורים בין אגודל, אצבע ואמה. ניתן להכין מהם תמונה צבעונית.</p>  <p>יזריג</p>
--	--	--

## קשתות

<p><b>מערכת כדור עצבים</b></p>  <p>יזריג</p>	<p><b>העלאת מזרק</b> עם קצות האצבעות יש לשים לב למנוח האצבעות בתמונה. בעזרת המזרק אפשר: • למלא חלב בקערת דגני בוקר • להעביר מים בין כלים באמבטיה • להעביר משקה מהכוס לתוך הפה</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>עושים "כף"</b> נמלא את כף היד בחול/מים/חרוזים/דגנים/חלקי משחק קטנים וכו', ונבדוק מה הכמות הגדולה ביותר שיהיה יכולה להכיל</p>  <p>יזריג</p>
<p><b>קילוף תפוח</b></p>  <p>יזריג</p>	<p><b>משחקי הרכבה ודגמים</b> בעלי חלקים קטנים</p>  <p>יזריג</p>	<p><b>מערכת בצק בתוך כף היד</b></p>  <p>יזריג</p>

כתבה ואיירה יונית ברויאר בהנחיית ד"ר טל מזור-קיסנטי  
במסגרת לימודי תואר שני בביה"ס לריפוי בעיסוק של האוניברסיטה העברית

 <p><b>דפי צביעה</b> עם עיגולים וצורות קטנות, הדורשות תנועות עדינות ומדויקות.</p> <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>נוצוץ' נייר ביד</b> יש לקמט את הנייר לכדור בעזרת יד אחת בלבד</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>כדורים סיניים</b> יש לגלגל את הכדורים בתוך כף היד אחד סביב השני, בלי עזרת היד השנייה.</p>  <p>יִזְנֶה</p>
		<p><b>דפי פעילות</b> *מעבר על קווקוים/ הקפת צורות/ מבוכים/ נקודה לנקודה/ הדגשת ציור לפני הצביעה</p>  <p>יִזְנֶה</p>

**הפרדת צידי היד**

<p><b>זהירות לא להפיל!</b> נשים חפץ קטן מתחת לקמיצה זורת במהלך הפעילות</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>גזירה</b> יש להכניס ללולאות המספריים אגודל ואמה. האצבע נמצאת מעל הלולאות.</p>  <p>יִזְנֶה</p>	<p><b>פתיחת בקבוקונים/ לורדים עם יד אחת</b></p>  <p>יִזְנֶה</p>
--	---	--


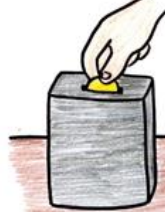

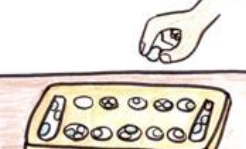
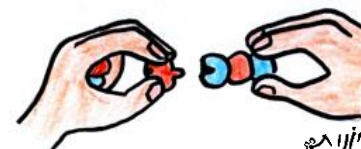
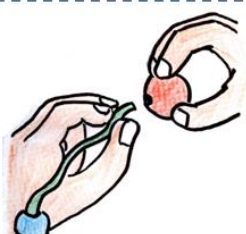

**וגם כל הפעילויות מ"מניפולציה תוך ידנית".**

## מניפולציה תוך ידנית




### Finger to palm

<p><b>כמה חפצים אצליח לאסוף?</b> איסוף כמה שיותר חפצים קטנים לתוך כף היד, בלי להיעזר ביד השנייה. לדוגמא: מטבעות, פופונים, קטניות, דגנים, חרוזים.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>באיזו יד החבאתי?</b> הילד מחביא חפץ בתוך אחת הידיים והחברצריך לנחש באיזו יד החביא.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>האכלה עצמית</b> האכלה עצמית באמצעות הידיים. לדוגמא: חטיף/דגנים מתוך שקית, צימוקים, אפונה, שוקולד צ'יפס.</p>  <p>יזרע</p>
--	--	---

### Palm to finger

<p><b>האכלת בובה בדגנים</b> יש לאסוף את הדגנים לתוך כף היד ולאחר מכן "להאכיל" בלי להיעזר ביד השנייה!</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>הכנסת מטבעות לקופת צדקה</b> יש לאסוף את המטבעות לתוך כף היד ולאחר מכן להכניסם לקופסה בלי להיעזר ביד השנייה!</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>חיון לפי צבע/ צורה/ גודל</b> הילד לוקח בידו חופן חפצים קטנים וממייין אותם לקופסאות בלי להיעזר ביד השנייה. לדוגמא: חרוזים צבעוניים, קטניות מסוגים שונים.</p>  <p>יזרע</p>	
<p><b>משחק מנקלה</b> יש לקחת חופן אבנים בתוך היד ולפרסם ללא עזרת היד השנייה!</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>דגמים ומשחקי הרכבה</b> יש לאסוף את החלקים לתוך כף היד ואז להעבירם לקצות האצבעות, בלי להיעזר ביד השנייה!</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>השחלות</b> יש לבחור את סוג החרוזים והחוט בהתאם ליכולת הילד.</p>  <p>יזרע</p>	
<p><b>סיכות נעיצה</b> יש לקחת סיכות לתוך כף היד ולנעוץ אותם בלי להיעזר ביד השנייה!</p>  <p>יזרע</p>			

### Simple rotation

<p><b>העמדת אנשי לגו</b> אנשי הלגו/דמויות משחק אחרות, שוכבים על השולחן. יש להעמידם על המשטח כאשר האמה "דבוקה" לשולחן.</p>  <p>יזרע</p>	<p><b>סביבון סוב סוב סוב</b></p>  <p>יזרע</p>	<p><b>פתיחת פקקים שונים</b></p>  <p>יזרע</p>
---	--	---

<p><b>הרמת עט שוכב</b> והכנתו לכתיבה בתוך כף היד מבלי להיעזר ביד השנייה</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>הפיכת מטבעות</b></p>  <p>יזנה</p>
---	--

## גילאי 4-5

<p><b>פתיחת בקבוקונים/ לורדים עם יד אחת</b></p>  <p>יזנה</p>	<p><b>כדורי פלסטלינה</b> יש לנגלג את הכדורים בין אגודל, אצבע ואמה. ניתן להכין מהם תמונה צבעונית.</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>כדורי נייר קרפ</b> יש לנגלג את הכדורים בין אגודל, אצבע ואמה. ניתן להכין מהם תמונה צבעונית.</p>  <p>יזנה</p>
---	--	--

## Complex rotation

## גילאי 4-5

<p><b>קוביות עם תמונה</b> לסובב את הקוביות לצד עם התמונה הרצויה, בתוך כף היד.</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>כותבים ומוחקים באותה יד</b> כותבים בעיפרון. אם יש צורך למחוק- מסובבים את העיפרון לצד של המחק, מבלי להיעזר ביד השנייה!</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>העיפרון המסתובב</b> לסובב את העיפרון סיבובים מלאים בין האצבעות.</p>  <p>יזנה</p>
---	---	---

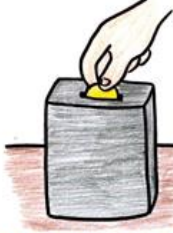



## Shift

<p><b>תבלינים לאוכל</b> על הילד לפזר את התבלינים עם קצות האצבעות</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>חול צבעוני</b> ניתן להכין שכבות בבקבוק שקוף או ליצור תמונה. יש לפזר את החול בעזרת קצות האצבעות. כמו כן ניתן ליצור מלח צבעוני על ידי צביעתו בנירים.</p>  <p>יזנה</p>	<p><b>הפרדת מנז'טים/ כוסות חד פעמיות/ הפרדת דפי ספר</b></p>  <p>יזנה</p>
--	--	---

	<p><b>גזירה</b> העברת יד העזר בגזירה</p>		<p><b>מעפים מטבע</b> הכי רחוק שאפשר, באמצעות החלקת משטח האגודל מעל משטחי האצבע והאמה.</p>		<p><b>כיפתור</b></p>
	יזנה	יזנה			יזנה

**Precision translation**  
יש לשים לב שהתנועה מגיעה מכיפוף ויישור של מפרקי האגודל, אצבע ואמה

**גילאי 4-5**

	<p><b>משחק קופסת צדקה</b> מי יכול להכניס את המטבע לתוך החריץ, עד שלא יראו אותו, ואז להוציאו בחזרה?</p>	<p><b>הכנסת פיסת נייר לחריץ המחט</b></p> 	<p><b>השחלות עם לוחות</b></p> 
	יזנה	יזנה	יזנה
			<p><b>דג שוחה במים</b> להניע את האגודל, האצבע והאמה יחד, קדימה ואחורה, כמו דג ששוחה.</p> 
			יזנה