ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Πώς να Δημιουργήσεις Εργοθεραπευτικά Παιχνίδια με Υλικά από το Σπίτι

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
Εργοθεραπεύτρια BSc, SI



ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Παιδιών και Ενηλίκων

Εισαγωγή:

Η εργοθεραπεία μπορεί να ενσωματωθεί στην καθημερινότητα με απλά παιχνίδια,
που ενισχύουν την κινητικότητα, τη γνωστική ανάπτυξη και την ανάπτυξη των αισθήσεων.
Αυτά τα παιχνίδια είναι εύκολα να φτιαχτούν με υλικά που βρίσκονται στο σπίτι και μπορούν
να χρησιμοποιηθούν είτε σε θεραπευτικό πλαίσιο είτε για παιχνίδι στο σπίτι με πολύ χαμηλό κόστος.

1. Σπιτικό Ζυμάρι Αφής (Playdough)

Υλικά:
- **2 φλιτζάνια αλεύρι**
- **1 φλιτζάνι νερό**
- **1/2 φλιτζάνι αλάτι**
- **1 κουταλιά της σούπας λάδι**
- **Χρώματα ζαχαροπλαστικής**

Οδηγίες:

Ανακάτεψε όλα τα υλικά μαζί,
μέχρι να πάρουν την υφή ζυμαριού.
Μπορείς να προσθέσεις διαφορετικά
χρώματα ζαχαροπλαστικής
για να το κάνεις πιο διασκεδαστικό.
Το παιχνίδι με το ζυμάρι ενισχύει
την αίσθηση της αφής
και τη λεπτή κινητικότητα.



Οφέλη:

- Ενδυνάμωση των μυών των χεριών
  και των δακτύλων.
- Ανάπτυξη της απτικότητας
  και της δημιουργικότητας.
- Βελτίωση του οπτικοκινητικού συντονισμού.

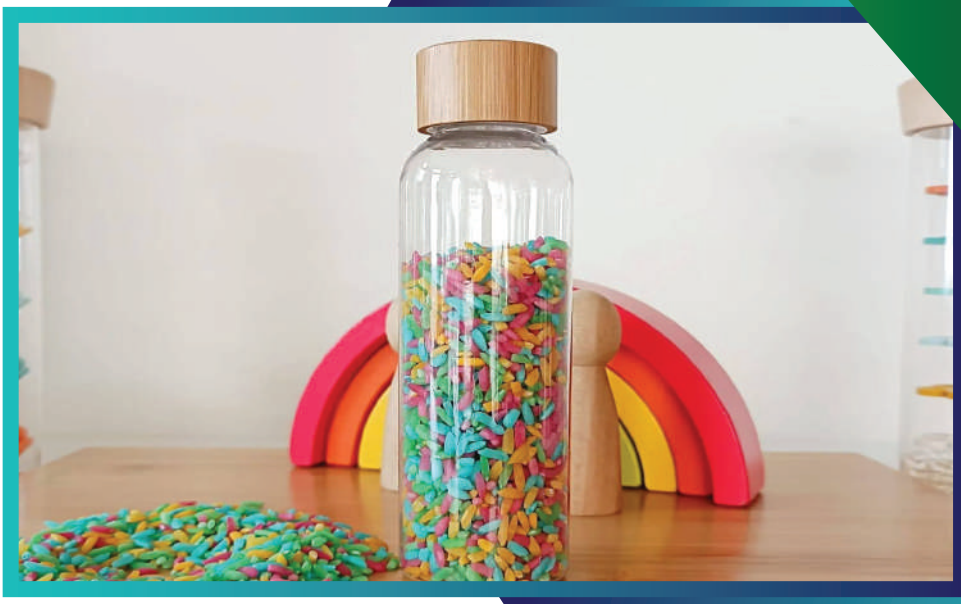
ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

2. Παιχνίδι με Μικρά Αντικείμενα και Πλαστικά Μπουκάλια

Υλικά:
- **Άδεια πλαστικά μπουκάλια (500ml)**
- **Φασόλια, ρύζι, μικρά κουμπιά ή χάντρες**

Οδηγίες:

Τοποθέτησε φασόλια, ρύζι ή μικρά αντικείμενα μέσα σε άδεια πλαστικά μπουκάλια. Τα παιδιά μπορούν να τα ανακινούν, να τα αδειάζουν και να τα γεμίζουν ξανά.



Οφέλη:

- Ενίσχυση της αδρής κινητικότητας.
- Ακουστική ρύθμιση (ακούγοντας διαφορετικούς ήχους από τα αντικείμενα).
- Οπτικοκινητικός συντονισμός και βελτίωση της συγκέντρωσης και της εστίασης προσοχής.

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

3. Παιχνίδι Ισορροπίας με Ταινία Δαπέδου

Υλικά:
- **Χαρτοταινία (κατά προτίμηση με χρώμα)**
- **Μικρά αντικείμενα (π.χ. μαξιλάρια, κουτάλια, κουκλάκια)**

Οδηγίες:

Φτιάξε μια γραμμή στο πάτωμα με χαρτοταινία και προκάλεσε τα παιδιά να περπατήσουν πάνω της χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους. Πρόσθεσε μικρά εμπόδια, όπως μαξιλάρια, για επιπλέον πρόκληση.



Οφέλη:

- Ενίσχυση της ισορροπίας και της αδρής κινητικότητας.
- Βελτίωση της προσοχής και του συντονισμού κινήσεων.
- Βελτίωση του στασικού ελέγχου.

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

4. Παιχνίδι Αντιστοίχισης με Καπάκια Μπουκαλιών

Υλικά:
- **Καπάκια από πλαστικά μπουκάλια**
- **Μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα**

Οδηγίες:

Γράψε αριθμούς ή χρώματα
στα καπάκια μπουκαλιών και
ζήτησε από τα παιδιά
να τα αντιστοιχίσουν σωστά με κάρτες
ή εικόνες χρωμάτων και αριθμών, αντίστοιχα.
Μπορείς να προσθέσεις εικόνες
ή γράμματα για επιπλέον πρόκληση.



Οφέλη:

- Βελτίωση της αντίληψης χρώματος, αριθμών ή γραμμάτων.
- Ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας.
- Οπτικοκινητικός συντονισμός
- Εκπαίδευση στην ταύτιση

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

5. Δραστηριότητα "Ψάρεμα" με Συνδετήρες και Μαγνήτες

Υλικά:
- **Συνδετήρες χαρτιού**
- **Μικροί μαγνήτες**
- **Σχοινί ή κορδέλα**

Οδηγίες:

Δέσε έναν μικρό μαγνήτη σε ένα κομμάτι κορδέλα ή σχοινί και φτιάξε ένα αυτοσχέδιο "καλάμι ψαρέματος". Τοποθέτησε συνδετήρες χαρτιού στο πάτωμα και ζήτησε από τα παιδιά να προσπαθήσουν να τους "ψαρέψουν" με τον μαγνήτη.



Οφέλη:

- Ενίσχυση της συγκέντρωσης και του συντονισμού χεριού-ματιού.
- Ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας.
- Προώθηση της υπομονής και της επίλυσης προβλημάτων.

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

6. Διαδρομή Εμποδίων με Μαξιλάρια

Υλικά:
- **Μαξιλάρια διαφόρων μεγεθών**
- **Κουτιά, καλάθια ή καρέκλες**

Οδηγίες:

Φτιάξε μια διαδρομή εμποδίων χρησιμοποιώντας μαξιλάρια, κουτιά ή καρέκλες. Τα παιδιά μπορούν να περπατήσουν ή να πηδήξουν πάνω από τα εμπόδια, να σκαρφαλώσουν ή να γλιστρήσουν ανάμεσα σε αυτά.



Οφέλη:

- Ενίσχυση της αδρής κινητικότητας.
- Ανάπτυξη της ισορροπίας και του συντονισμού.
- Βελτίωση του ελέγχου των μυών και της ευλυγισίας.
- Προώθηση της αισθητηριακής ρύθμισης

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

7. Παιχνίδι "Βρες το Αντικείμενο" με Κρυμμένους Θησαυρούς

Υλικά:
- **Κουτί ή σακούλα**
- **Διάφορα μικρά αντικείμενα (π.χ. κουμπιά, καπάκια, μπαλίτσες)**
- **Χαρτί και μολύβι**

Οδηγίες:

Κρύψε μικρά αντικείμενα μέσα σε ένα κουτί ή σακούλα. Τα παιδιά μπορούν να βάζουν τα χέρια τους μέσα και να προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα αντικείμενα με την αφή (καλύτερα με κλειστά μάτια). Μπορείς να τους δώσεις μια λίστα με αντικείμενα που πρέπει να βρουν.



Οφέλη:

- Ενίσχυση της αίσθησης της αφής.
- Βελτίωση της συγκέντρωσης και της διάκρισης των αντικειμένων μέσω αφής.
- Ανάπτυξη των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.
- Εστίαση προσοχής και αύξηση διάρκειας προσοχής

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

8. Αισθητηριακό Μπουκάλι με Νερό και Χάντρες

Υλικά:
- **Πλαστικό μπουκάλι (500ml)**
- **Νερό**
- **Χάντρες, γκλίτερ ή μικρά αντικείμενα**

Οδηγίες:

Γέμισε το μπουκάλι με νερό και πρόσθεσε χάντρες, γκλίτερ ή μικρά αντικείμενα (ρύζι, φασόλια, φακές). Σφράγισε καλά το καπάκι και ζήτησε από τα παιδιά να κουνήσουν το μπουκάλι, να παρατηρήσουν την κίνηση των αντικειμένων και να ηρεμήσουν με την παρατήρηση.



Οφέλη:

- Ενίσχυση της αισθητηριακής επεξεργασίας.
- Προώθηση της χαλάρωσης και της συγκέντρωσης.
- Οπτική διέγερση και εστίαση.

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

9. Παιχνίδι με Τσιμπίδα και Μικρά Αντικείμενα

Υλικά:
- **Μια πλαστική τσιμπίδα ή μανταλάκι**
- **Μικρά αντικείμενα (π.χ. βαμβάκια, φασόλια, χάντρες)**
- **Μπολ ή κουτιά**

Οδηγίες:

Χρησιμοποιώντας την τσιμπίδα ή το μανταλάκι, τα παιδιά μπορούν να πιάσουν μικρά αντικείμενα και να τα τοποθετούν σε μπολ ή κουτιά. Αυτή η άσκηση ενισχύει τη λεπτή κινητικότητα και τη σύλληψη αντικειμένων.



Οφέλη:

- Ενδυνάμωση της τριποδικής λαβής και των μυών των χεριών.
- Βελτίωση του οπτικοκινητικού συντονισμού.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων λεπτής κινητικότητας.

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

10. Αισθητηριακή Διαδρομή με Υφές

Υλικά:
- **Διάφορα υφάσματα ή υλικά (π.χ. βαμβάκι, γυαλόχαρτο, ύφασμα, πλαστικό)**
- **Κουτιά ή δίσκοι**

Οδηγίες:

Δημιούργησε μια διαδρομή στο πάτωμα ή πάνω σε δίσκους με διάφορες υφές, χρησιμοποιώντας υλικά όπως βαμβάκι, γυαλόχαρτο, ύφασμα ή πλαστικό. Ζήτησε από τα παιδιά να περπατήσουν ή να περάσουν με τα χέρια τους πάνω από τις υφές και να περιγράψουν τι νιώθουν.



Οφέλη:

- Ανάπτυξη της αισθητηριακής επεξεργασίας.
- Ενίσχυση της αίσθησης της αφής και της αναγνώρισης διαφορετικών υφών.
- Προώθηση της περιγραφής και της γλωσσικής ανάπτυξης μέσω αισθητηριακής εμπειρίας.

Συμπέρασμα:

Με αυτές τις 10 δραστηριότητες, εργοθεραπευτές και γονείς μπορούν να εντάξουν την εργοθεραπεία στο παιχνίδι της καθημερινότητας, ενισχύοντας σημαντικές κινητικές και αισθητηριακές δεξιότητες με απλά υλικά από το σπίτι. Κάθε δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να είναι εύκολη στην κατασκευή, διασκεδαστική και, κυρίως, αποτελεσματική και χρήσιμη για την ανάπτυξη των παιδιών.

ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Καλή επιτυχία
και καλή διασκέδαση!

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
Εργοθεραπεύτρια BSc, SI



ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών
Παιδιών και Ενηλίκων