

Parmak Aerobiği

Yazı ve Fotođraflar: Minesu Karaman

PARMAK AEROBİĞİ NEDİR?

İnce motor veya çizim görevlerinden önce el egzersizi yapmak çocuğun ellerinin aktivite için hazırlanmasına yardımcı olur. Egzersizler, çocuğun elinden aldığı dokunsal ve propriyoseptif duyuşal mesajları arttırmayı amaçlamaktadır. Bunu yaparak, çocuk el kaslarının ve eklemlerinin ne yaptığı konusunda duyuşal bir farkındalığa sahip olacaktır. Bu, motor kontrolünü geliştirmeye ve yazma gibi ince motor görevlerinde yer alan hareketleri öğrenmek için motor belleğine yardımcı olur.

HAYDİ BAŞLAYALIM!



Ellerimizi ovarak başlıyoruz. 5-6 saniye kadar avuç içilerini ve elin dış yüzlerini ovuyoruz.



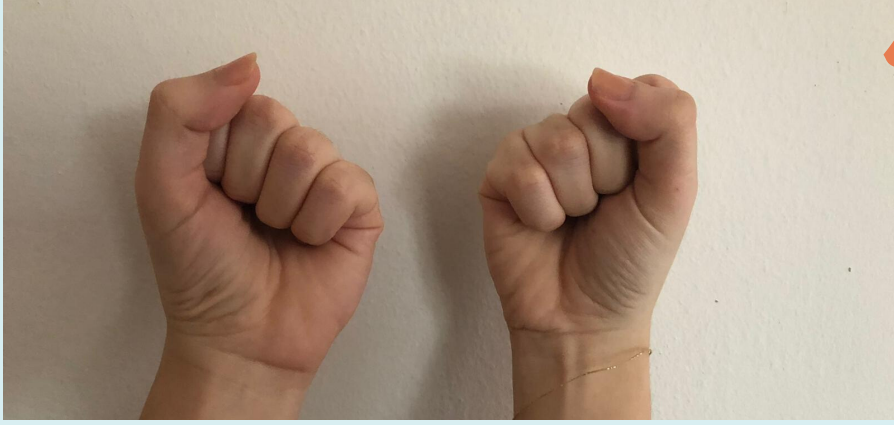
Avuç içlerini birbirine bastırdıktan sonra parmaklarımızı fotoğraftaki gibi açıyoruz. Bunu 5 kere tekrarlıyoruz.



Ellerimizi birbirine kenetledikten sonra birbirine ittirip çekiyoruz. Daha sonra avuçlarımızı birbirine bastırarak 10-15 saniye kadar bekledikten sonra ellerimizi gevşetmek için sallıyoruz.



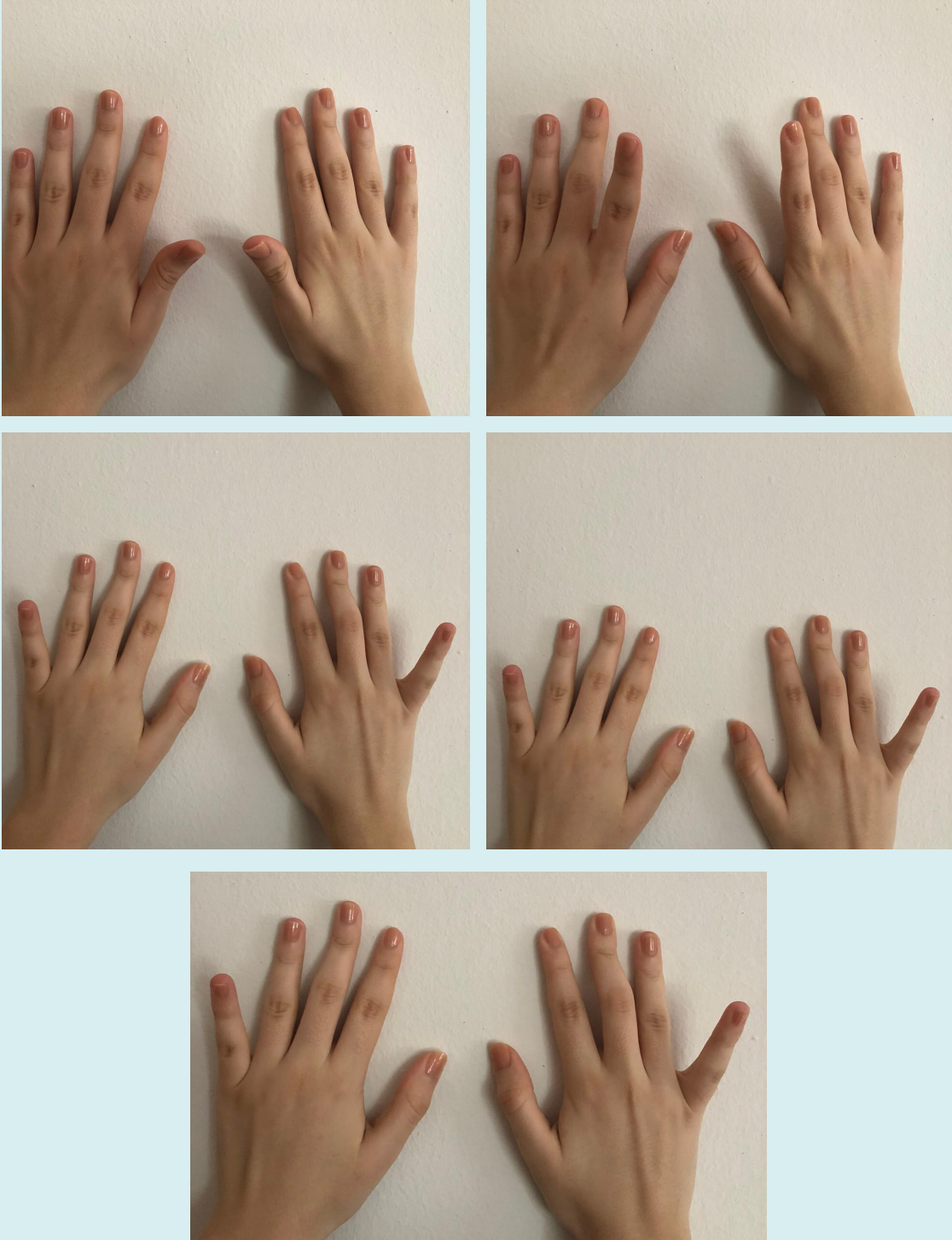
Ellerimizi pençe gibi yaptıktan sonra bir zemine bastırıyoruz. 5-6 saniye kadar durduktan sonra elimizi tam tersi şekle sokacak 2. görseldeki hareketi yapıyoruz. Parmaklarınızın ve avuç içinizin gerildiğini hissetmelisiniz.



Ellerimizi yumruk yapıp açıyoruz ve bu hareketi 5-6 kere tekrarlıyoruz.



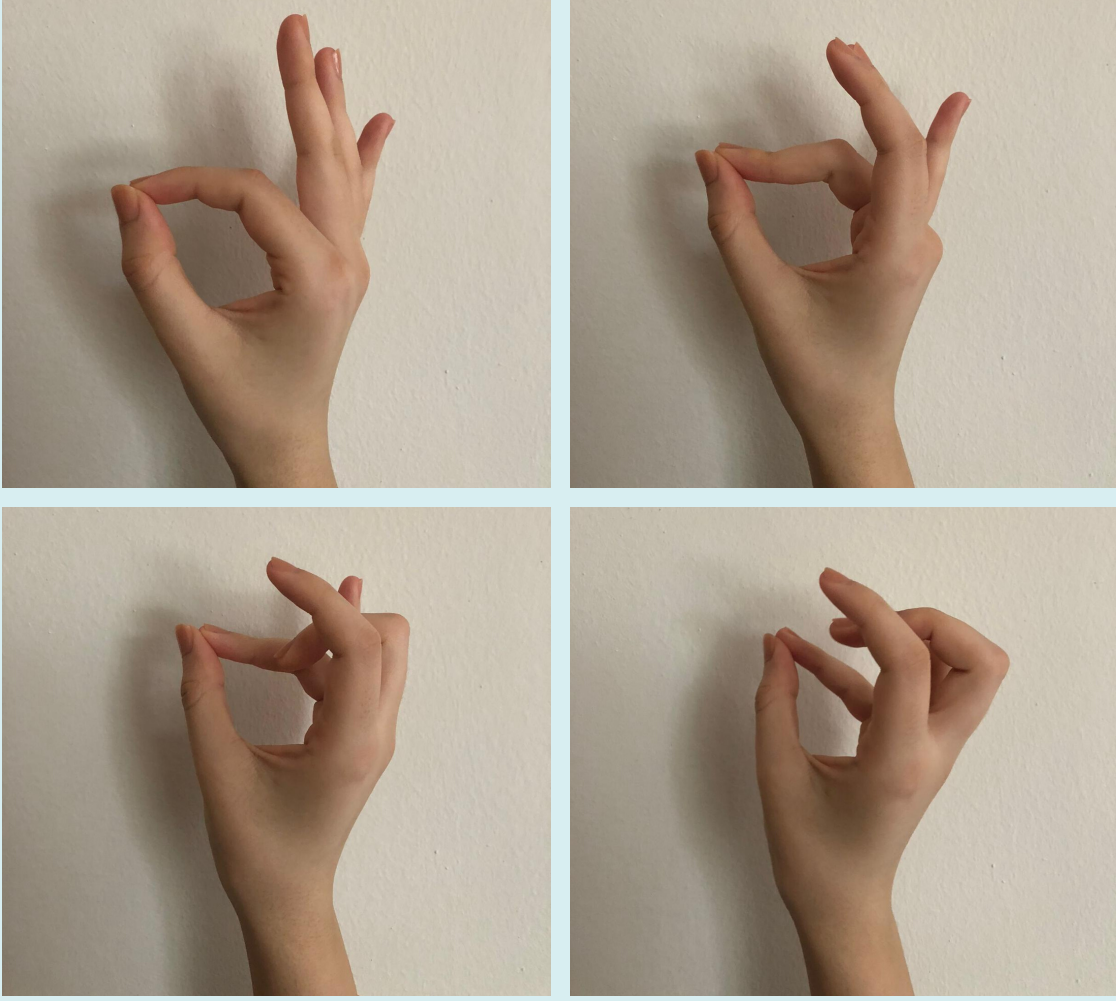
Ellerimizi birbirine kenetledikten sonra bileğimizi döndürüyoruz.
9-10 saniye kadar yapmak yeterli olacaktır.



İki elimizi de bir zemine koyduktan sonra aynı parmaklarımızı eş zamanlı olarak kaldırıyoruz.



Ellerimizi avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleştirdikten sonra aynı parmaklarımızı eş zamanlı bir şekilde birbirlerinden sırasıyla fotoğraftaki gibi ayırıyoruz.



Son olarak baş parmağımıza her bir parmağımızla dokunuyoruz. Her iki el içinde yaptıktan sonra ellerinizi sallayıp gevşetebilirsiniz.

Parmak aeroibiğimiz bitti!
El ve parmaklardaki kasları hissettğiniz ve keyif aldığınız bir egzersiz olmuştur umarım.
Sağlıklı Günler!

Kaynakça:

<https://www.nhsggc.org.uk/kids/resources/ot-activityinformation-sheets/hand-warm-up-exercises/>

<https://www.enyas.co.uk/single-post/2016/09/30/Finger-Aerobics>