



Arbeidsterapie oefeninge

Week 2 – oefen elke dag vir 10 minute



Oefeninge om skouerstabiliteit te verbeter:

Kruiwaloop – vorentoe en agtertoe.

Hou jou kleuter se DYE vas terwyl hy/sy op hul PLAT hande loop.

Sit dan 'n boontjiesak of bal of ligte kussing op hul ruggie en kyk op hy/sy 'n "vrag" kan dra.

Om nek- en maagspiere te verbeter:

Lê op jou rug, knieë gebuig en voete op die vloer.

Arms en hande moet voor jou bors uitgestrek wees, gereed om 'n bal te vang.

Ma of pa gooi dan die bal vir die kleuter.

Die kleuter moet die bal vang en teruggooi terwyl hysy kop oplig en met twee hande vang/gooi.

Indien dit te maklik is, dan moet die kleuter sy kop deurentyd ophou terwyl hy/sy die bal vang en teruggooi.

Indien te moeilik, laat hom/haar net hul kop oplig met die vangslag of net die gooislag. Vermeerder dit soos die kleuter se nekspiere sterker word.

Herhaal tenminstens 10 keer en vermeerder tot 20 keer.

Om koördinasie en balans te verbeter:

Staan mooi regop met 'n boontjiesak of bal of kussing tussen jou knieë.

Spring vorentoe met die boontjiesak of bal of klein kussing tussen jou knieë.

Staan op jou een been en probeer balanseer vir 10 sekondes.

Ruil dan om en probeer die ander been vir 10 sekondes.

Bewegings wat die middellyn kruis:

Alby jou arms saam in 'n sirkel beweging voor jou liggaam te swaai.
Eers kloksgewys dan anti-kloksgewys.

Staan met jou voete skouer wyte apart. Swaai nou alby jou arms saam heen en weer van links na regs maag hoogte.

Lê op jou rug met alby jou voete in die lug. Swaai nou alby jou voete saam heen en weer van links na regs. MAAR, moenie die vloer raak alby kante nie.

Staan met jou voete skouer wyte apart. Skud nou jou kop heen en weer, deur dat jou oor jou skouer probeer raak en dan terug ander kant toe.
(MOENIE jou skouer op trek na jou oor nie)

Probeer met jou bene gekruis te loop. Plaas jou een voet voor die ander een.
Buig jou bene en dan loop jy so vorentoe en agtertoe. Arms wyd uit om balans te hou.