



Arbeidsterapie oefeninge

Week 4 – oefen elke dag vir 10 minute



Oefeninge om skouerstabiliteit te verbeter:

Kraploop: (tafeltjie-loop) Sit met knieë gebuig en reguit arms wat jou agter ondersteun.

Kleuter se hande moet so gedraai wees dat die duime aan die buitekant is en die vingers moet agtertoe wys.

Alby hande moet plat wees.

Kleuter lig sy heupe op sodat hy soos 'n klein tafeltjie lyk.

Loop nou vorentoe, agtertoe en sywaarts soos 'n krap.

Bobbejaanloop.

Maak arms reguit, knieë gebuig en gesiggie wys na die vloer.

Loop nou vorentoe en agteruit met plat hande.

Om balans en bilaterale integrasie te verbeter:

Teken sirkels op die grond in die agterplaas of sit hoepels 'n entjie van mekaar.

Staan in die eerste sirkel / hoepel.

Spring nou van sirkel/hoepel tot sirkel/hoepel.

Wissel af deur om eers met alby voete te begin.

Dan spring die kleuter met die regter voet en dan die linker voet.

Speel "hop-sotch" of sokker.

Huppel elke dag.

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.