

قوی کردن دست

هدف بازی: بهبود عملکرد حس عمقی، استقامت عضلانی

شدت فعالیت: کم

مهارت ها: بنیادی دستکاری

گروه سنی: سه سال و بیشتر

تعداد افراد: انفرادی

ابزار

خمیر بازی، وزنه های مچی، طناب

سازماندهی و شرح بازی

در اینجا چند تمرین ساده وجود دارد:

- ✓ خمیر بازی، تکه ای گل رس یا یک تمرین دهنده دستی را بادست فشار دهید.
- ✓ طناب محکمی را به میخ پرچی که بالاتر از ارتفاع سینه شما قرار دارد متصل کنید و آن را به اطراف بچرخانید و وزنه را بالا ببرید.
- ✓ نگه داشتن یک دمبل دور از سینه و چرخاندن آن به همراه طناب به اطراف. بلند کردن وزنه
- ✓ پوشیدن وزنه های مچی یک دوم پاوندی در حالی که فعالیت های حرکتی ظریفی نظیر نوشتن، بریدن یا بازی در یافت را انجام می دهیم.

تهیه کننده: چیتام بیلی آن، هامند آلیسون ای. فعالیت های بدنی برای بهبود یادگیری و رفتار کودکان (راهنمای رشد حسی

حرکتی). مترجم زهرا استیری، مشهد: امید مهر، ۱۳۹۵. ص ۲۸۳