

# מוטוריקה עדינה והקשר למוטוריקה גסה

# מבנה ההרצאה

- הקדמה
- שלבי התפתחות של מוטוריקה עדינה
- הקשר בין המוטוריקה הגסה לעדינה
- כשרון מולד/ יכולת נרכשת
- מאפיינים המשפיעים על איכות המוטוריקה העדינה
- תרגול בגילאי 0-6 חודשים / 6-12 חודשים / שנה+
- מתי מזהים קושי?
- מה ניתן לעשות כשיש קושי?

# מוטוריקה עדינה-הקדמה

- תנועות ופעולות של כף היד תוך הפרדה בין האצבעות
- ביצוע תנועות קטנות ברמת דיוק גבוהה
- דורשת הפרדות תנועה
- יכולת נלמדת ומשתכללת לאורך ההתפתחות
- ייצוג כף היד במוח- מסביר את יכולת העידון והשליטה הגבוהים
- באה לידי ביטוי ביכולת כתיבה, גזירה, אכילה, נגינה וכו'...

# שלבי התפתחות של מוטוריקה עדינה

- מימוש רפלקס האחיזה- כתנאי ראשוני
- הכנסת ידיים לפה
- פתיחת היד ויציאת רפלקס האחיזה
- פתיחה וסגירה של היד לסרוגין
- אחיזת חפצים בגדלים וצורות שונות
- העברה מיד ליד
- לפיתה (יד אחת ושתי ידיים)- אחיזת כפית, בקבוק



הכנסת ידיים לפה



פתיחת כפות הידיים



רפלקס אחיזה



# שלבי התפתחות-המשך

- אחיזת פינצטה
- מחיאת כף, נפנוף לשלום
- הצבעה עם האמצע המורה
- אכילה עצמאית
- לחיצה, סגירה, השחלות, הרכבות, דפדוף, ציור, גזירה, כתיבה



קשר עין יד והקשר למוטוריקה עדינה



לפיתה



פתיחת כף היד  
תנועה גלובאלית

# הקשר למוטוריקה גסה

# מוטוריקה גסה

- יכולת הנעה מאורגנת של המפרקים הגדולים וקבוצות שרירים גדולות
- אחראית על תנועות גוף גדולות כגון זחילה, הליכה, קפיצה
- אחראית על ייצוב הגוף ביחס לכוח הכובד במצב סטאטי ותוך כדי תנועה
- מתחילה בתנועה גלובאלית
- הפרדות התנועה נרכשות בהדרגה

# הקשר

## בין מוטוריקה גסה לעדינה

- התפתחות ה"עדינה" מתקיימת במקביל ל"גסה"
- הפרדות תנועה הן הבסיס למוטוריקה עדינה
- ארגון תנועת איכותי במוטוריקה הגסה, ישפיע על איכות המוטוריקה העדינה



## העברות משקל

העברת משקל מאפשרת שליחת יד ואחיזה.

יכולת זו מתרגלת את המוטוריקה העדינה בשכיבה על הבטן, ומהווה בסיס להמשך הלמידה במנחים נוספים

# מאפיינים המשפיעים על איכות המוטו' העדינה

- **טונוס שרירים לא מאוזן**  
טונוס נמוך – העדר כוח מוביל לפיצוי  
טונוס גבוה – נוקשות וחוסר הפרדות פוגע במוטוריקה  
העדינה
- **קשיי נשימה**  
הנשימה משפיעה על בית החזה והצלעות. נוקשות באזורים  
אלו משפיעה על יכולת התנועה והתאום מהגב עד לכף היד
- **העדר כווני תנועה קרדינליים**
- **ארגון משובש ביחס שבין כפיפה לזקיפה**

# כשרון מולד או יכולת נרכשת!?

- גם וגם...
- תכונה גנטית – כישרון שעובר במשפחה
- נקודת פתיחה טובה
- מימוש הכישרון מהכוח אל הפועל- דורש התפתחות מוטורית תקינה על מנת לממש את הפוטנציאל
- אימון ותרגול = תהליך למידה = שיפור מיומנויות

# תרגול בגילאי 0-6 חודשים

## בניית בסיס איכותי ללמידה עתידית:

- מגע עמוק והורדת מתח שרירי מיותר
- איזון טונוס שרירים
- נשיאה בתנוחת עירסול
- גירוי לפתיחת היד
- גירוי קשר עין יד ושליחת היד לחפץ
- אחיזת כפות ידיים בכפות רגליים
- חיזוק חגורת הכתפיים והכרות עם כוחות הקרקע
- שכיבה על הבטן והעברות משקל

# תרגול בגיל 6-12 חודשים

## תרגול הקשר בין המוטוריקה הגסה לעדינה והפרדות תנועה:

- תרגול כווני תנועה במנחים שונים
- איזוני שווי משקל בישיבה כבסיס למשחק בישיבה
- העלאת מודעות לכף היד במגע עמוק בכפות הידיים ועל כל אצבע- פטיש, טפיחות, מחיאות
- תרגול אחיזה של חפצים – בגדלים וצורות שונות
- חשיפה לאכילה עצמאית, חומרי יצירה
- משחקים המעודדים את האצבעות לנוע באופן מופרד- השחלות, משחקי לחיצה, בובות אצבע, מדבקות

# תרגול בגיל שנה עד שנתיים

## חזרה על הבסיס הסנסומוטורי

- סימטריה
- שילוב בין מיומנויות מוטוריקה גסה לעדינה

## שכלול מיומנויות דרך משחק

- ציור בצבעי מים עם כפות הידיים
- משחקי חול ובוץ
- משחקים עם בדים, ניירות, טקסטורות שונות
- השחלות, בניית מגדל קוביות
- כדורים בגדלים שונים, זריקות ותפישות של כדור
- לישה, גלגול, מעיכה

## שכלול מיומנויות דרך פעילות יום יומית

- חליצת נעליים, הורדת גרביים והסרת כובע
- אכילה עצמאית

# מתי נזהה קושי?

- מעל גיל שנתיים
- תינוקות הסובלים מ- CP
- עיכוב ברכישת אבני הדרך

# מה עושים לשיפור?

1. חזרה על הבסיס ושיפור של המוטוריקה הגסה
2. חזרה על שלבי התפתחות קודמים ברמת מימוש טובה  
כבסיס ללמידה של המוטוריקה העדינה
3. גירוי סנסורי הקשור לתחושה של כפות הידיים (טפיחות,  
פטיש, מגע)
4. תרגול של שלבי התפתחות של המוטוריקה העדינה-  
שליחת יד, אחיזה, תפיסת כדור ומעבר מיד ליד וכו'.
5. חזרה על פונקציות המשלבות בין מוטוריקה גסה לעדינה