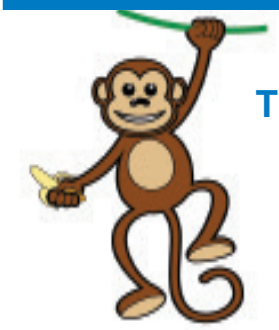
Children's Occupational Therapy Service

Fun Activities to Make Hands Stronger



These activities can help your child build stronger hands and better finger control.



- **Playdough or modelling clay**
  - o Squeeze it in your hand so it pops through your fingers.
  - o Roll, pinch, and pull it to make snakes, stars, dinosaurs, or other shapes.
- **Bubble wrap popping**
  - o Pop the bubbles using your thumb and first finger.
- **Squeezy ball**
  - o Squeeze a soft ball again and again to make hand muscles stronger.
- **Paper basketball**
  - o Scrunch paper into balls and throw them into a bin or bucket.
- **Typing games**
  - o Typing on a keyboard can help fingers get stronger and move faster.
- **Cooking jobs**
  - o Mix with a spoon
  - o Use tongs
  - o Knead dough
  - o Cut out shapes
  - o Peel peas or sweetcorn
- **Playing "waiter"**
  - o Carry toys or beanbags on a tray using your fingertips.

compassionate care

- **Craft activities**
  - Use a hole punch or stapler with one hand.
  - Make fun shapes like stars or hearts.
- **Paper football**
  - Tear paper into small pieces.
  - Scrunch them into tiny balls with one hand.
  - Flick them between goal posts.
- **Water games**
  - Move water from one bucket to another using sponges, pipettes, or droppers.
  - Great fun outside in summer!

If you have any comments about this leaflet or the service you have received you can contact :

NHS at Broad Street Plaza, Telephone No: 01422 261340

Princess Royal Health Centre, Telephone No: 01484 344299

www.cht.nhs.uk

If you would like this information in another format or language contact the above.

Potřebujete-li tyto informace v jiném formátu nebo jazyce, obraťte se prosím na výše uvedené oddělení

Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub wersji językowej, prosimy skontaktować się z nami, korzystając z ww. danych kontaktowych

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰੋਕਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

اگر آپ کو ی معلومات کسی اور فارمٹ یا زبان میں درکار ہوں، تو
برائے مہربانی مندرجہ بالا شعبے میں ہم سے رابطہ کریں.

"إذا احتجت الحصول على هذه المعلومة بشكل مغاير أو مترجمة إلى لغة مختلفة فيرجى منك الاتصال بالقسم المذكور أعلاه"