

## Zabawy i ćwiczenia rozwijające sprawność ręki dziecka



Terapia ręki to przede wszystkim usprawnianie motoryki małej, czyli precyzji ruchów rąk, dłoni i palców. Terapia ręki to również dostarczenie wrażeń dotykowych, umożliwiających poznawanie kształtów, struktur materiałów i ich rozróżnianie. W podejściu całościowym obejmuje, ruchomość łopatek i stawów kończyn górnych oraz normalizację napięcia mięśniowego. W zależności od występujących zaburzeń praca opiera się na wzmocnieniu siły mięśniowej kończyny górnej, stymulację czucia powierzchniowego lub głębokiego, doskonalenie zdolności chwytu, doskonalenie kontroli wzrokowo – ruchowej oraz skoordynowaniu pracy oburącz.

Terapia przeznaczona jest dla dzieci, u których stwierdza się:

- trudności manualne,
- trudności grafomotoryczne,
- obniżony poziom graficzny pisma,
- osłabione mechanizmy równoważne,
- nieprawidłową postawę podczas pracy przy stoliku,
- obniżone lub podwyższone napięcia mięśniowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej,
- szybkość ruchów nie jest dostosowana do zadania.

Głównym celem terapii jest osiągnięcie samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego.

### **Drodzy Rodzice**

W ramach tzw. terapii ręki możemy przeprowadzić szereg ćwiczeń w zależności od problemów. Nie wszyscy muszą od razu uczęszczać na specjalistyczne zajęcia i kupować drogie pomoce do zajęć. Nauka może być ciekawa i zabawna. Zaprezentowane ćwiczenia dotyczą wyłącznie aspektu motoryki ręki, nie stanowią pełnego modelu terapii ręki.

- uciski stawów, masażyki, rolowanie, zawijanie w koc z jednoczesnym uciskiem,
- na kocu odpychanie się oburącz od podłogi i przewożenie różnych rzeczy,

- podnoszenie rąk do góry z piłeczkami, rysowanie, malowanie na dużych powierzchniach papieru, czołganie się pod tunelem utworzone przez inną osobę, zawieszanie obrazków na tablicy raz jedną ręką raz drugą i oburącz, przeciąganie się na ławeczce na brzuchu,
- wchodzenie i schodzenie z drabinek, „przejażdżki” na kocu po podłodze, skakanie na piłce z uszami, zabawy z wykorzystywaniem trampoliny, chodzenie bosy po różnych powierzchniach, zabawa w „przywitanie paluszków” najpierw pod kontrolą wzroku, później z zamkniętymi oczami,
  - zdmuchiwanie piórka z kolan, łapanie baniek rękoma i stopami, unoszenie nóg – tunel – przetaczanie piłki, rowerek,
  - chodzenie po kładce, „jestem bocianem”- stanie na jednej nodze, zabawy na deskach do balansowania,
  - turlanie się po materacu, rzucanie woreczka za siebie, raz jedną ręką raz drugą z jednoczesną rotacją tułowia,
  - krążenie ramion z przodu z boku, kreślenie dużych płynnych ruchów, toczenie po ścianie oburącz piłki, przepychanie w parze dużej piłki, pompki przy ścianie,
  - wiązanie bucików, zapianie guzików, toczenie piłki wokół nóg, nawlekanie koralików, przesypywanie ryżu, kaszy z kubeczka do kubeczka,
  - chwytanie drewnianymi szczypcami drobnych przedmiotów i umieszczanie ich w pojemnikach raz z prawej strony raz z lewej strony,
  - malowanie grubym pędzlem, wałkiem po ścianie w kierunku góra – dół, prawo – lewo ruchem wahadłowym w nadgarstku, „zakręcam – odkręcam”, zabawy z pacynką, zabawy w pranie – wykręcanie, strzepywanie, ściskanie, nakręcanie mechanicznych zabawek, nawijanie i rozwijanie włóczki na kłębek,
  - „jestem dyrygentem” – wybijanie rytmu zew zmianą ustawienia przedramienia, odbijanie strony grzbietowej i dłoniowej w piasku, robienie pieczętek po obu stronach ręki, przyklejanie naklejek,
  - zaciskanie dłoni w pięść i rozluźnianie, gra w kapsle, przyszywanie guzików, rwanie kartki na małe kawałki, odciski palców- malowanie farbami, wyszywanki bez igły,

Podczas wykonywania różnorodnych czynności istotna jest prawidłowa postawa, np. podczas pisania –pozycja siedząca jak najbliżej stołu, wysokość stołu i krzesła dobrana odpowiednio do wzrostu osoby. Krzesło powinno mieć regulowaną wysokość, siedzisko zaś powinno być średniej twardości. Dolna część pleców w pozycji siedzącej powinna przylegać do oparcia krzesła, stopy powinny swobodnie opierać się na podłodze, a nogi zgięte w biodrach i kolanach pod kątem prostym. Przedramiona powinny spoczywać na blacie stołu. Potrzebne przybory należy ułożyć w zasięgu ręki, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.