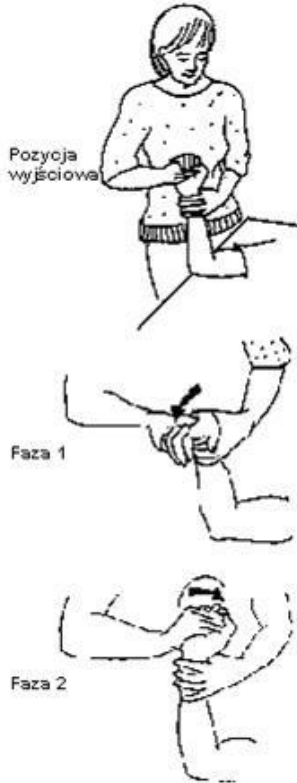


# Ćwiczenia manualne

## 1) Zginanie grzbietowe i dłoniowe nadgarstka (ręka idzie raz w górę, raz w dół)



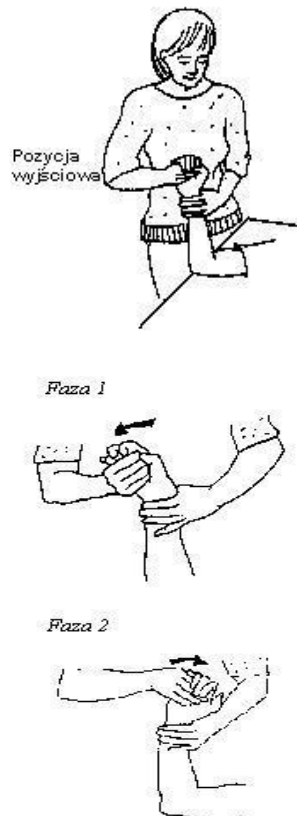
**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, łokieć zgięty, ręka skierowana w górę. Trzymaj rękę ćwiczącego jedną ręką, jego nadgarstek drugą (jak na rys.).

**Faza 1:** Poproś dziecko aby zgięło nadgarstek jak najbardziej do przodu (prowadź ruch!).

**Faza 2:** Poproś dziecko aby odciągnęło nadgarstek jak najbardziej do tyłu (prowadź ruch!).

**Faza 3:** Powrót do pozycji wyjściowej.

## 2) Odwodzenie i przywodzenie nadgarstka (zginanie nadgarstka w stronę palca małego i w stronę kciuka)



**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, łokieć zgięty, ręka skierowana w górę. Trzymaj rękę ćwiczącego jedną ręką, jego nadgarstek drugą (jak na rys.).

**Faza 1:** Poproś dziecko aby zgięło nadgarstek jak najdalej w bok, w stronę małego palca (prowadź ruch!).

**Faza 2:** Poproś dziecko aby zgięło nadgarstek jak najdalej w bok, w stronę kciuka (prowadź ruch!).

**Faza 3:** Powrót do pozycji wyjściowej.

### Faza 1



### 3) Zgięcie i wyprost w st. śródrečno- i międzypaliczkowych (zaciskanie ręki w pięść)

**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, łokieć zgięty, ręka skierowana w górę.

**Faza 1:** Poproś dziecko aby zaciśnięło rękę w pięść i wytrzymało tak ok. 5 sekund.

**Faza 2:** Poproś dziecko aby wyprostowało palce i rozstawiło je szeroko (jak żaba) i wytrzymało w tej pozycji ok. 10 sekund.

**Faza 3:** Powrót do pozycji wyjściowej.

### Faza 2



### 4) Zgięcie i wyprost każdego palca po kolei

**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, łokieć zgięty, ręka w pozycji pośredniej (naturalnej).

**Faza 1:** Poproś dziecko aby zgięło mały paluszek tak aby spoczywał on na dłoni, tutaj należy pomóc i docisnąć palec, wytrzymać w tej pozycji ok. 5 sekund.

**Faza 2:** Poproś dziecko aby maksymalnie wyprostowało mały paluszek, tutaj należy pomóc i utrzymać palec w pełnym wyproście przez ok. 10 sekund.

**Faza 3:** Powrót do pozycji wyjściowej. I tak po kolei ćwiczymy każdy palec.

### 5) Sięganie kciukiem do każdego palca po kolei

**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, łokieć zgięty, ręka w pozycji pośredniej (naturalnej).



**Ruch:** Poproś dziecko, aby łączyło kciuk z każdym palcem po kolei zaczynając od palca małego. Po każdorazowym połączeniu kciuka z palcem należy wyprostować wszystkie palce i rozstawić je szeroko i wytrzymać w tej pozycji ok. 10 sekund.

### 6) Kręcenie kółeczek kciukiem

**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, łokieć zgięty, ręka w pozycji pośredniej (naturalnej).

**Ruch:** Poproś dziecko aby kręciło kółeczka kciukiem raz w jedną raz w drugą stronę.

### 7) „Walka kciuków”

**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, kciuk wyprostowany.

**Ruch:** Przykładamy swój kciuk do kciuka dziecka i nakazujemy pchać mu na nasz kciuk, którym stawiamy lekki opór. Swój kciuk przykładamy raz od wewnątrz, a raz od zewnątrz.

### 8) Ćwiczenie wyprostne palców

**Pozycja wyjściowa:** siedzenie przy stole, ręka leży na stole, palce wyprostowane.

**Ruch:** Przykładamy swoją dłoń na palce dziecka i nakazujemy pchać dziecku na naszą dłoń (palce dziecka powinny się lekko podnosić w górę). W tej pozycji wyprostnej należy wytrzymać ok. 10 sekund.

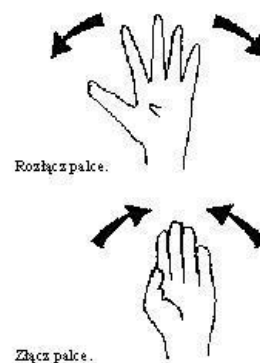


### 9) „Rozłącz i złącz palce”

**Pozycja wyjściowa:** siedzenie lub leżenie na plecach, łokieć zgięty, ręka skierowana w górę, palce wyprostowane.

**Ruch:** Naprzemienne łączenie i rozdzielanie wyprostowanych palców.

**Każde z powyższych ćwiczeń należy powtórzyć co najmniej 20 razy dziennie.**



### Ćwiczenia manualne rąk w formie zabawowej

- 1) Rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów np. drzewo, dom, słońce itp.
- 2) Pisanie palcem (każdy po kolei) na piasku np. swojego imienia itp.
- 3) Robienie piłek z gazet i rzucanie nimi do celu.
- 4) Wyciskanie gąbki w ciepłej wodzie.
- 5) Nawijanie włóczki, sznurka na kłębki.
- 6) Lepienie (z plasteliny, ciasta) zwierząt, ludzików, wałeczków, kulek, liter, cyfr itp.
- 7) Przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliznianych (klamerek) np. na brzegu zeszytu (z przeciwstawnością kciuka wobec palca wskazującego i środkowego), po 10 klipsów na każdą rękę.
- 8) Spacerowanie palcami po stole – w różnych ich zestawieniach np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały itp.
- 9) „Ukłony palców” – nakładamy na kolejne palce np. włóczkowe pacynki, palec z pacynką „kłania się” i prostuje kilka razy.
- 10) Naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie.
- 11) Rozdzielanie fasoli od ryżu (palce muszą być cały czas wyprostowane), a fasolę łapiemy pomiędzy wyprostowane palce i układamy z niej jakiś obrazek.

## Ćwiczenia z piłką

### 1) Naciskanie na piłkę

**Pozycja wyjściowa:** Siad (prosty lub skrzyżny), ręce wyprostowane w łokciach, w rękach trzymamy piłkę w sposób pokazany na zdjęciu. Palce powinny być wyprostowane.

**Ruch:** Ściskanie piłki tylko nasadą dłoni równocześnie od góry i dołu przez ok. 10 sekund i rozluźnienie.

**UWAGA:** To samo ćwiczenie wykonujemy trzymając piłkę po bokach.

Liczba powtórzeń: 20 razy.

### 2) Toczenie piłki

**Pozycja wyjściowa:** Siad prosty, tylko nasady dłoni spoczywają na piłce leżącej pomiędzy nogami (palce są wyprostowane i lekko uniesione ku górze).

**Ruch:** Toczenie piłki do przodu aż do wyprostowania łokcia i powrót.

Liczba powtórzeń: 20 razy.

## Ćwiczenia z dużą piłką

**1) Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem na piłce (na brzuchu). Ramiona oparte na podłodze proste w łokciach. Nogi wyprostowane na szerokość bioder oparte o podłogę.

**Ruch:** Unoszenie w górę na przemian prawej i lewej nogi.



**2) Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu). Ramiona oparte na podłodze, nogi wyprostowane i uniesione w górę, na szerokości bioder, plecy proste.

**Ruch:** „Maszerujemy” rękami w przód przesuując ciało na piłce.

**3) Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu) na piłce. Ramiona oparte na podłodze proste w łokciach. Nogi wyprostowane na szerokość bioder oparte o podłogę.

**Ruch:** Unosimy naprzemiennie ręce i nogi do góry i staramy się chwilę utrzymać równowagę.

**4) Pozycja wyjściowa:** Siad na piłce, nogi w rozkroku ustawione na szerokość bioder, zgięte. Stopy skierowane lekko na zewnątrz. Plecy proste.

**Ruch:** Unoszenie naprzemienne ramion w górę i przed siebie. Koordynacja równowagi.

**5) Pozycja wyjściowa:** Siad na piłce, nogi w rozkroku ustawione na szerokość bioder, zgięte w kolanach. Stopy skierowane lekko na zewnątrz. Plecy proste.

**Ruch:** Naprzemienne unoszenie nóg zgiętych w kolanach w górę.



**6) Pozycja wyjściowa:** Siad na piłce, nogi w rozkroku ustawione na szerokość bioder, zgięte w kolanach. Stopy skierowane lekko na zewnątrz. Plecy proste.

**Ruch:** Prostujemy naprzemiennie prawą i lewą nogę w przód.

**7) Pozycja wyjściowa:** Siad na piłce, nogi w rozkroku ustawione na szerokość bioder, zgięte w kolanach. Stopy skierowane lekko na zewnątrz. Plecy proste.

**Ruch:** Krążenie bioder raz w jedną, a później w drugą stronę.

**8) Pozycja wyjściowa:** Siad na piłce, nogi w rozkroku ustawione na szerokość bioder, zgięte w kolanach. Stopy skierowane lekko na zewnątrz. Plecy proste.

**Ruch:** Pochylenie miednicy w przód i tył.

**Duże piłki rehabilitacyjne są dostępne w różnych rozmiarach dostosowanych do wzrostu ćwiczącego. Oto pomoc przy wyborze odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń:**

Rozmiar piłki: 45 cm, Wzrost: 140 - 150 cm

Rozmiar piłki: 55 cm, Wzrost: 151 - 165 cm

Rozmiar piłki: 65 cm, Wzrost: 166 - 180 cm

Rozmiar piłki: 75 cm, Wzrost: 181 - 190 cm

Rozmiar piłki: 85 cm, Wzrost: 191 cm