

Terapia ręki – zestawy ćwiczeń

1. Przykłady ćwiczeń motoryki dużej:

- wstawanie, siadanie, przykucanie,
- sięganie po przedmioty wskazane przez rodzica,
- przekładanie przedmiotów z jednego pudełka do drugiego,
- podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce,
- toczenie, chwytanie, kopanie piłki,
- podrzucanie piłki, większej zabawki,
- podrzucanie mniejszej zabawki np. woreczka,
- pchanie przed sobą zabawek na kółkach,
- chodzenie po wyznaczonym torze (prosta ścieżka, omijanie przeszkód),
- skakanie obunóż, na jednej nodze – zabawa „jestem wróbelkiem”,
- stanie na jednej nodze – „jestem bocianem”.

2. Ćwiczenia kształtujące postawę dziecka:

- „Siedzę dobrze i wygodnie” – ćwiczenia podczas siedzenia na krześle, na podłodze, na poduszce,
- „Dbam o moje plecy” – leżenie na plecach, opieranie się o ścianę – „trzymam ścianę” (ćwicz. z wyczuwaniem pleców), „oglądam gwiazdy na niebie” – ćwicz. w chodzeniu w postawie wyprostowanej.

3. Ćwiczenia w chodzeniu i bieganiu:

- „chodzę głośno” – tupanie na boso – wyczuwanie swoich nóg i stóp,
- „chodzę cicho” – chodzenie na palcach,
- „jestem kukiełką” – chodzenie na sztywnych nogach,
- „jestem clownem” – chodzenie na miękkich nogach,
- „uwaga kałuża” – przeskakiwanie napotkanych przeszkód,
- chodzenie boso po różnych powierzchniach, np. miękkiej, szorstkiej, zimnej itp.,
- bieganie po wyznaczonej ścieżce,
- bieganie „dookoła jeziora” – bieganie po obwodzie koła,
- bieganie ślalomem.

4. Ćwiczenia równoważne:

- „Idę po wąskiej dróżce” – chodzenie po wąkim prostym lub krętym torze wyznaczonym np. pomiędzy krzesłami,
- „Idę po mostku” – chodzenie po wyznaczonej linii, obok taśmy,
- wchodzenie pod górkę, zbieganie z górki,
- wchodzenie i schodzenie po schodach bez trzymania się poręczy,
- wspinanie się na drabinki, chodzenie po belce, zjeżdżanie na zjeżdżalni – wszelkiego rodzaju zabawy na placu zabaw.

5. Ćwiczenia na czworakach:

- „Jestem kotem, konikiem,…” – naśladowanie chodu zwierząt,
- „Przechodzenie pod mostkiem” – przechodzenie pod różnymi przeszkodami np. pod krzesłem,
- „Kot omija kałuże” – omijanie przeszkód w pozycji na czworakach,
- „Jestem żabką” – skakanie w kuckach,
- „Jestem żołnierzem” – czołganie się pod różnymi przeszkodami,

- Turlanie się – dziecko próbuje się turlać samodzielnie, a następnie jest turlane przez drugą osobę.

6. Ćwiczenia w toczeniu i rzucaniu:

- upuszczanie i podnoszenie woreczka, piłki lub wybranej zabawki,
- dowolne podrzucanie i rzucanie piłeczki, woreczka,
- rzucanie piłeczki oburącz do dużego pojemnika z dowolnej a następnie wyznaczonej odległości,
- rzucanie piłeczki jedną ręką w dowolne miejsce i do celu – zaczynamy od ręki bardziej sprawnej,
- turlanie, toczenie piłki do celu – w chodzeniu i bieganiu,
- kopanie piłki – dowolnie i do celu, z dowolnej a potem z wyznaczonej odległości.

7. Przykłady ćwiczeń motoryki małej (czyli usprawnienie dłoni, palców, nadgarstka):

- przewlekanie sznurków, tasiemek przez różne rzeczy i otwory, pociąganie za sznurki,
- zbieranie drobnych elementów (monety, ziarenka, guziki) – dwoma palcami kciukiem i wskazującym,
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,
- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze,
- ćwiczenia dłoni – krążenie, uderzanie (np. delikatne stukanie o podłogę, ścianę, kolana, stolik) pocieranie, zaciskanie i otwieranie dłoni,
- ściskanie miękkiej piłeczki lub gąbki,
- otwieranie i zamykanie pudełek, odkręcanie i zakręcanie słoików, butelek,
- wkładanie i wyjmowanie przedmiotów do pudełka z patrzeniem i bez patrzenia,
- trzymanie w ręku łyżki i nabieranie na nią niewielkich przedmiotów np. grochu,
- zabawy z wlewaniem, przelewaniem, strzepywaniem wody z palców,
- kreślenie obszernych, swobodnych ruchów palcem lub patykiem na tackach z kaszą manną,
- układanie obrazków z dwóch, trzech części nakładając na wzór,
- lepienie z masy solnej, plasteliny prostych kształtów: rogalików, węży, kiełbasek, kulek,
- układanie na sylwetkę postaci ludzkiej plasteliny ze zwróceniem szczególnej uwagi na poszczególne części ciała: głowę, tułów, ręce, nogi, uszy, oczy...
- malowanie jednym palcem i całą dłonią na dużej powierzchni papieru,
- rysowanie na różnych formatach papieru z wykorzystaniem całej powierzchni arkusza,
- wydzieranki z kolorowego papieru, gazet na dowolny temat,
- stemplowanie różnymi przedmiotami, pozostawiającymi ślady (korki, gumki, warzywa np. przekrojony ziemniak, por),
- stukanie czubkami palców (naśladowanie gry na fortepianie),
- malowanie pęczkiem waty,
- składanie papieru – technika orgiami,
- wodzenie palcem (wokół pospolitych przedmiotów domowych), w powietrzu, po wzorze,
- pogrubianie prostych wzorów i konturów prostych kształtów (linii, kół, szlaków) np. za pomocą flamastra,
- zamalowywanie dowolnej i ograniczonej powierzchni – wypełnianie dużych wzorów (farbą, kredą, węglem, pisakami),
- haftowanie na tekturkach z dziurkami,
- tasowanie kart i ich układanie w dłoni lub gra np. w Piotrusia,
- wiązanie supełków i rozplątywanie ich,

- rysowanie jednocześnie obiema rękoma dużych wzorów np. motyl, dom, choinka, koło, serce,
- cięcie nożyczkami z uwzględnieniem stopniowania trudności (cięcie po linii prostej, po falistej, wycinanie form geometrycznych, wycinanie konkretnych obrazków),
- wykonywanie np. liter z drutu, układanie kształtów figur geometrycznych,
- „solenie” tzw. Kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy, piasku po tacy, przy pomocy drobnych ruchów palców.

8. Ćwiczenia rąk:

- wymachy obu rąk do przodu, do tyłu, pojedynczo,
- krążenie ramion, poklepywanie ramion,
- uderzanie rękoma o podłoże,
- kreślenie dowolnych kształtów w powietrzu,
- kreślenie dużych płynnych ruchów w powietrzu: prostych, falistych, okrągłych.

9. Ćwiczenia grafomotoryczne - usprawniają drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu:

- kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty,
- malowanie kredkami konturowych rysunków,
- kreślenie linii w ograniczonym polu,
- kopiowanie rysunków przez kalkę lub np. papier śniadaniowy,
- rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter,
- wypełnianie określonych konturów kolorem za pomocą kresek pionowych i poziomych lub ukośnych,
- rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze zwiększonej lub markerem na folii.

10. Usprawnianie poziomego pisania:

- Ćwiczenia prawidłowego uchwytu i sposobu trzymania ołówka:
 - wykonywanie ćwiczeń z zakresu małej motoryki.
- Ćwiczenia zdolności do kontrolowania siły nacisku ręki dziecka w trakcie pisania:
 - obrysowywanie konturów rysunków w pozycji stojącej nad stołem, gdy ręka dziecka swobodnie zwisa ku dołowi.
 - wykonanie ćwiczeń graficznych przy użyciu różnych narzędzi: kredy, kredek woskowych, węgla rysunkowego, pędzla, ołówka, długopisu, pióra, mazaków różnej grubości.
- Ćwiczenia relaksacyjne – w okresie przerw w ćwiczeniach graficznych:
 - zaciskanie pięści i rozwieranie dłoni na przemian wraz z uświadamianiem sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia,
 - zabawy ruchowe tj. przyskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzeptywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody.
- Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania:
 - kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu,
 - linie pionowe – od góry ku dołowi,
 - linie poziome – do lewej ku prawej,
 - rysowanie kół – niezgodnie z ruchem wskazówek zegara (podobnie jak literę „O”),
 - zaznaczanie kolorowego marginesu na lewo, np. każdej strony zeszytu (ewent. rysowanie np. słoneczka, które wskazuje drogę),
 - rysowanie szlaczków od strony lewej ku prawej,
 - gry i zabawy rysunkowe wymagające zachowania tego kierunku.