

Z CYKLU...



## ZWINNE RĄCZKI

„To dzięki ręce człowiek zarabia na życie,  
rodzice pieczą swe dzieci,  
muzyk gra sonaty, ociemniały czyta, a głuchy mówi”  
Sir Charles Bell

*Tytułem wstępu...*

*Ręka, jako wyspecjalizowany narząd, odpowiedzialna jest w naszym ciele za wiele funkcji. Jej doskonałość polega na tym, że służy nam jako silne narzędzie do popychania, podnoszenia ciężarów, siłowania się, a jednocześnie potrafi wykonywać bardzo precyzyjne i skomplikowane ruchy takie jak szycie czy pisanie.*

*Ta szeroka specjalizacja kończyn sprawia, że to w głównej mierze ich sprawność decyduje o poziomie funkcjonowania każdego człowieka.*

*Ręce, to jedno z najcenniejszych narzędzi poznania, a co za tym idzie, nabywania nowych umiejętności, czyli rozwoju. Rola ręki szczególnie wyraźnie widoczna jest w obszarze samoobsługi, komunikacji, w nauce i zabawie.*

*Ręce nie pracują w odosobnieniu, a w połączeniu z tułowiem, wzrokiem, słuchem, dotykiem, bez wpływu nie pozostaje także funkcjonowanie emocjonalne. Stąd terapia ręki czerpie z wielu dziedzin, a m.in. z integracji sensorycznej, pedagogiki, psychologii, fizjoterapii, neurologii, terapii pedagogicznej, arteterapii, etc.*

*Terapia ręki, to jedna z metod wspomagających rozwój dziecka. Ma na celu zaangażowanie całej kończyny górnej w wykonywanie różnorodnych zadań poprawiających jej funkcjonowanie i doskonalenie ruchów precyzyjnych, w tym także przygotowanie ręki do jednej z najważniejszych funkcji jaką jest pisanie.*

*Terapia ręki to ćwiczenia gimnastyczne całego ciała prowadzące do stabilizacji centralnej i swobodnej pracy kończyn.*

### **Terapia skierowana jest przede wszystkim do dzieci wykazujących:**

- + *nieprawidłową postawę ciała,*
- + *zaburzenia napięcia w obrębie kończyny górnej,*
- + *silna potrzeba dostarczania sobie bodźców proprioceptywnych w obrębie kończyn górnych,*
- + *problemy z wykonywaniem codziennych czynności (picie z kubka, zakładanie, zdejmowanie ubrań),*
- + *problemy w zabawach manipulacyjnych/precyzyjnych (układanie małych przedmiotów, nawlekanie, lepienie plasteliny),*
- + *niska szybkość wykonywanych ruchów,*
- + *nieustalona lateralizacja,*
- + *trudności z planowaniem ruchu,*
- + *wolne tempo uczenia się nowych czynności motorycznych,*
- + *problemy grafomotoryczne (rysowanie, kolorowanie, pisanie),*
- + *zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej,*
- + *problem z koordynacją ruchową,*
- + *wspomagająco w opóźnieniu mowy (bez sprawnych rąk dziecku trudniej jest...mówić!).*

### **Terapia ręki ma na celu:**

- + *usprawnianie małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców,*
- + *usprawnianie współpracy oko-ręka,*
- + *rozwijanie umiejętności planowania ruchu,*
- + *wspomaganie czucia głębokiego oraz powierzchniowego,*
- + *są to ćwiczenia i zabawy mające rozwinąć sprawność ruchową dłoni dziecka, umiejętność chwytu oraz koordynację pomiędzy dłońmi,*
- + *a także naukę pisania.*

*Propozycja różnorodnych zabaw, ćwiczeń jest odpowiedzią na potrzeby zauważone w trakcie codziennej pracy z naszymi wychowankami, które w obecnej sytuacji możecie Drodzy Rodzice wspierać w warunkach domowych.*

### **1. WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA, GRZBIETU:**

- ❖ turlanie się po dywanie, kocu, trawniku
- ❖ tzw. siłowanie się z rodzicem, rodzeństwem - trzymając się za ręce, próbujemy zepchnąć „przeciwnika” np. z koca
- ❖ taniec – dowolny utwór, przy którym dziecko wykonuje rozmaite ruchy ciała, propozycja utworu „Kto jak skacze”

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

### **2. ĆWICZENIA ROZRUCHOWE I STYMULUJĄCE CZUCIE GŁĘBOKIE:**

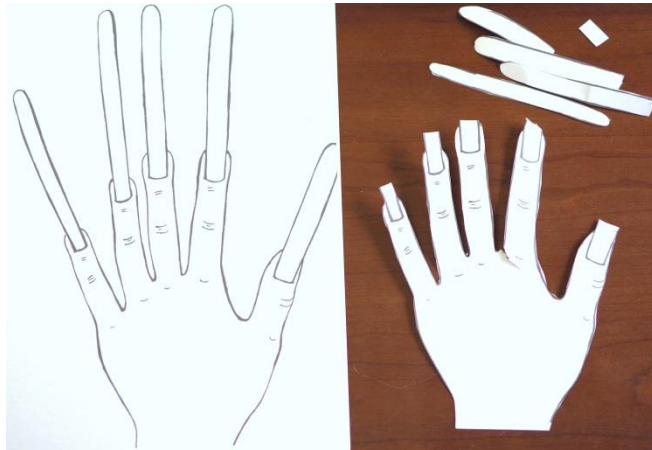
- ❖ wymachy rękoma z użyciem pomponów, wstążek, chustek  
propozycja zabawy: <https://www.youtube.com/watch?v=vajQTJIEgRA>
- ❖ tzw. orzelki, aniolki – na podłodze, trawniku,
- ❖ mycie okien – pod baczny okiem rodzica; drzwi kabiny prysznicowej, płytek łazienkowych; odkurzanie; zmiatanie,

### **3. ĆWICZENIA MANUALNE:**

- ❖ zmiatanie zmiotką i szufelką
- ❖ otwieranie, zamykanie drzwi kluczem; zamykanie, otwieranie klódek
- ❖ przelewanie wody, kisielu i innych płynów z kubka do kubka, z miski do miski

### **4. ĆWICZENIA MANIPULACYJNE:**

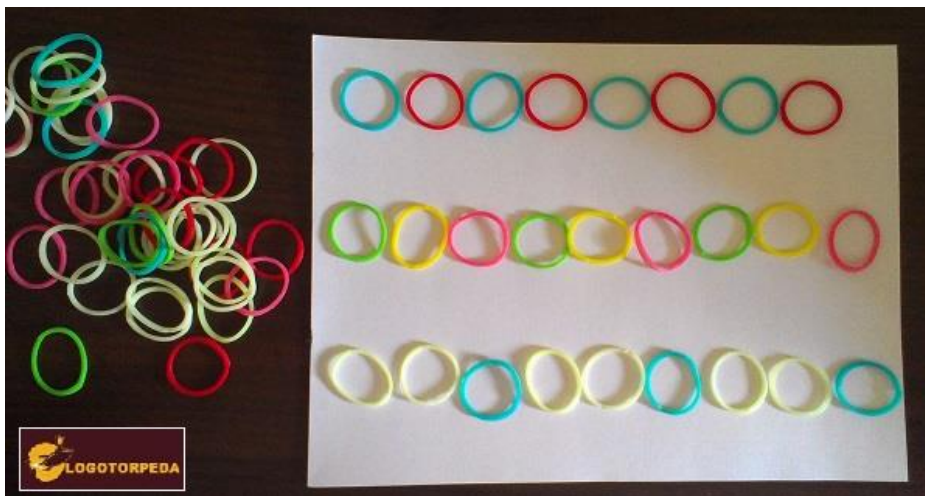
- ❖ konstruowanie i budowanie z klocków
- ❖ układanie puzzli
- ❖ wycinanie nożyczkami (młodsze dzieci pod baczny okiem rodzica) – przykładowe pomysły, które rodzic może pomóc wykonać dziecku:





#### **5. *USPRAWNIANIE PERCEPCJI WZROKOWEJ:***

- ❖ **ćwiczenia pamięci wzrokowej: odtwarzanie sekwencji i układów rytmicznych (nakrętki kolorowe, klamerki, mazaki, kolorowy papier (kształty figur itp.) – tego typu ćwiczenia są także przygotowaniem do nauki pisania i czytania, ponieważ kształtują porządkowanie świata od lewej do prawej; dodatkowo ćwiczą koncentrację uwagi.**





### ***INNE PROPOZYCJE:***

- ❖ Czarna, bądź biała kartka z bloku – narysuj wzór i poproś dziecko o ułożenie na wzorze guzików, kamyczków, grochu, fasoli itp. Co ćwiczymy?  
Koordinacja oko-ręka, a także motorykę małą!



- ❖ Rolki po ręcznikach kuchennych, foliach spożywczych... słoik z dziurkami, wykałaczki, frotki, gumki – recepturki.



*Lilianna Czempa*

