

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 bosy – 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 bosy po różnych powierzchniach, np. miękkiej, szorstkiej, zimnej itp.,
- ✓ bieganie po wyznaczonej ścieżce,
- ✓ bieganie „dookoła jeziora” – bieganie po obwodzie koła,
- ✓ bieganie slalomem.

4. Ćwiczenia równoważne:

- ✓ „Idę po wąskiej dróżce” – chodzenie po wąskim 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,

6. 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, stół) 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 pątykiem 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 dłońią 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.

7. Ćwiczenia rąk:

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

8. 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.

Polecam ćwiczenia:

<https://www.bing.com/videos/search?q=terapia+reki+cwiczenia&docid=608045846938978500&mid=F8FB71AD96AF3F83F614F8FB71AD96AF3F83F614&view=detail&FORM=VIRE>