

Terapia reki



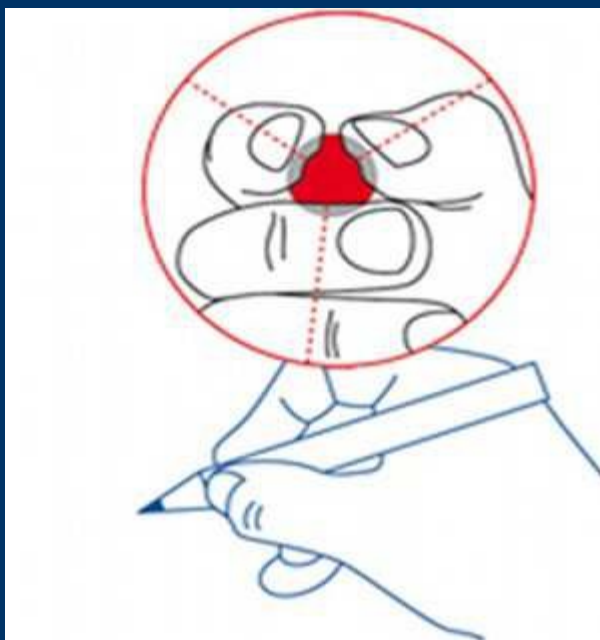
Cele terapii ręki

- Doskonalenie: koordynacji wzrokowo-ruchowej, koordynacji obustronnej, umiejętności przekraczania linii środkowej ciała, wykonywania ruchów wyizolowanych.
 - Wyrównanie napięcia mięśniowego.
 - Stymulacja dotykowa.
 - Poprawa stabilizacji.
 - Usprawnianie motoryki małej i dużej.
-
-

Dla kogo terapia ręki?

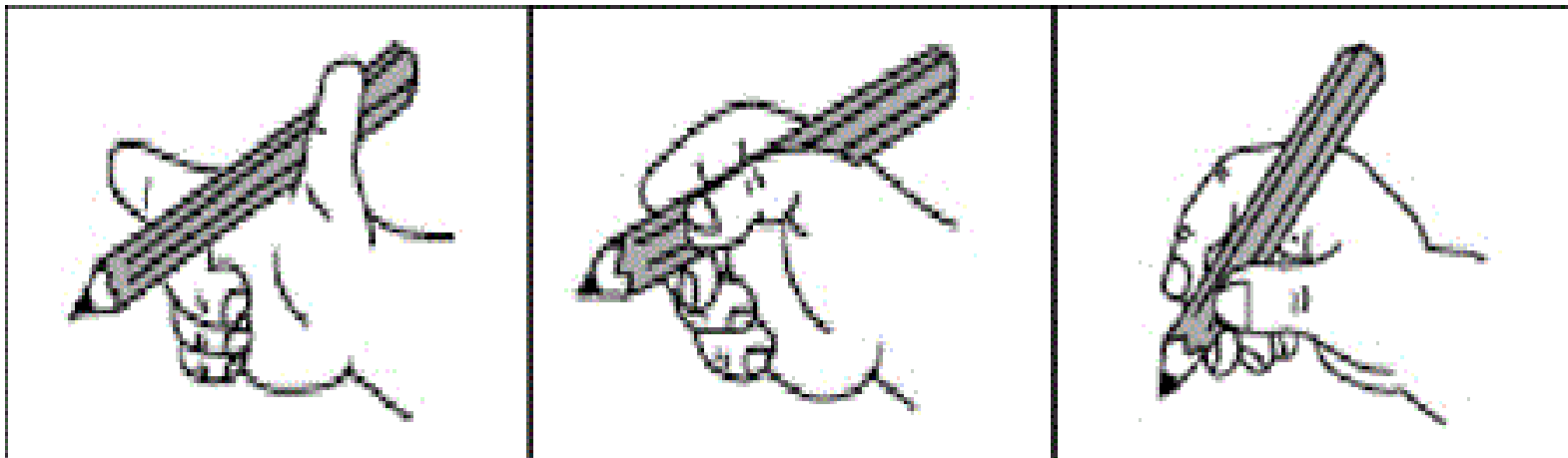
Dla dzieci z:

- Zaburzeniami napięcia mięśniowego;
 - Nieprawidłową postawą ciała;
 - Nieustaloną lateralizacją;
 - Problemami: grafomotorycznymi, w zabawach manipulacyjnych;
 - Trudnościami w wykonywaniu czynności precyzyjnych;
 - Zaburzeniami koordynacji: wzrokowo-ruchowej, obustronnej;
 - Trudnościami w samoobsłudze.
-
-

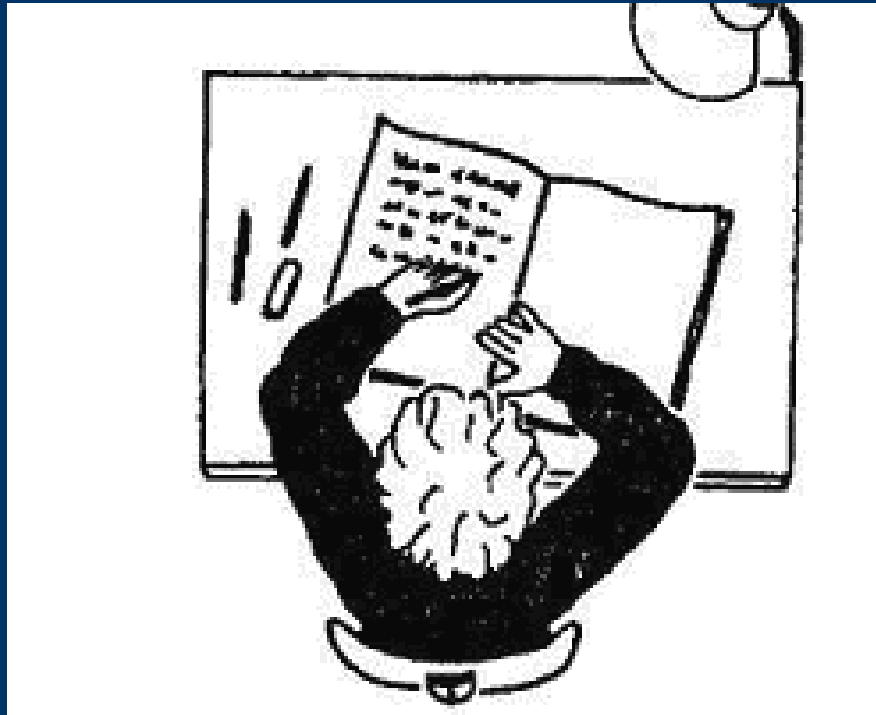


Prawidłowy chwyt przyborów do pisania:

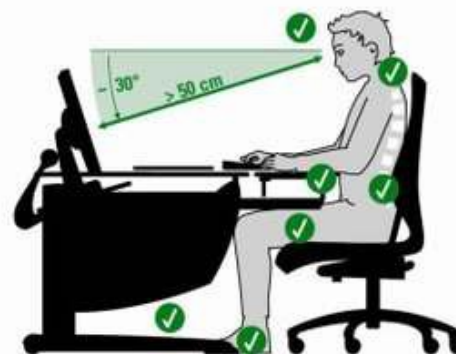
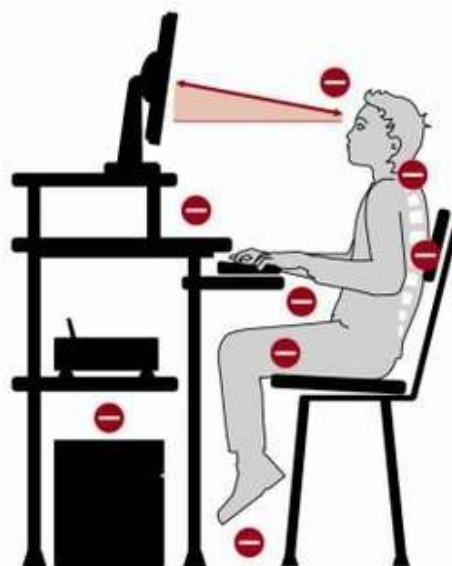
- Długopis należy trzymać chwytem pęsetkowym pomiędzy kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym, opierając go na palcu środkowym.
- Długopis powinien być trzymany około 2 cm od powierzchni papieru: wówczas nie zamazujemy tego co napisaliśmy, a kciuk nie ogranicza pola widzenia.



- **Prawidłowe ułożenie zeszytu** – powinien on być ułożony na linii środkowej ciała z lekkim pochyleniem lewego dolnego rogu kartki bliżej piszącego (u dzieci leworęcznych – prawego dolnego rogu).



- **Odpowiednia wysokość stołu, przy którym dziecko siedzi** – jeżeli jest za wysoki uczeń musi unosić barki, co wpływa na wzrost napięcia mięśniowego i zwiększa męczliwość ręki.



Usprawnianie motoryki dużej – przykładowe ćwiczenia



Ćwiczenia z przyborami

- Toczenie, kopanie, chwytanie, turlanie piłki, rzucanie do celu (w chodzeniu i bieganiu).
 - Podrzucanie zabawek, piłek jedną ręką i oburącz z różnych odległości.
 - Przekładanie przedmiotów do pudełek.
 - Upuszczanie i podnoszenie woreczka.
-
-

Ćwiczenia równoważne

- Chodzenie po odwróconej ławce.
 - Wchodzenie/ wbieganie, schodzenie/ zbieganie ze schodów.
 - Wspinanie się na drabinki.
 - Chodzenie z woreczkiem na głowie.
 - Chodzenie po linii z łyżką i piłką.
 - Wszelkie zabawy na placu zabaw (zjeżdżalnie, równoważnie).
-
-

Ćwiczenia na czworakach

- Przechodzenie pod różnymi przeszkodami (kocem, krzesłem).
 - Omijanie przeszkód na czworakach.
 - Naśladowanie chodu zwierząt.
 - Turlanie się (samodzielnie, przez drugą osobę – np. na kocu).
 - Skakanie (jak królik, jak żabka).
 - Czołganie się.
-
-

Ćwiczenia kończyn górnych

- Krążenia ramion.
 - Krzyżowanie ramion w górze, za głową.
 - Żonglowanie.
 - Układanie skrzyżowanych przed sobą ramion jedno na drugim.
 - Pływanie na sucho – wykonywanie ruchów takich jak przy pływaniu kraulem, pieskiem.
 - Ćwiczenia z hantlami (lub butelkami z wodą).
-
-

Propozycje ćwiczeń usprawniających motorykę małą



Ćwiczenia manualne poprawiające grafikę pisma

Malowanie

1. Malowanie całą powierzchnią rąk, palcami.
2. Malowanie form kulistych, falistych.
4. Malowanie dużych konturów rysunków (na arkuszu szarego papieru).



Usprawnianie końców palców:

1. Stukanie czubkami palców, gra na pianinie.
 2. Malowanie suchym palcem.
 3. Malowanie pęczkiem waty.
 4. Modelowanie w glinie i plastelinie.
 5. Solenie – rozsypywanie soli, piasku, kaszy na tackach.
 6. Nawlekanie koralików.
 7. Haftowanie na tekturkach z dziurkami.
 8. Origami.
-
-

Zabawy usprawniające motorykę małą

- Przewlekanie wstążek przez otwory.
 - Zbieranie drobnych elementów chwytem pęstetkowym.
 - Ściskanie piłeczek.
 - Otwieranie/ zamykanie pudełek; odkręcanie/ zakręcanie słoików, butelek.
 - Zabawy z pudełkami (wkładanie i wyjmowanie przedmiotów).
 - Ugniatanie kul z gazet i rzucanie do celu.
-
-



Ćwiczenia grafomotoryczne:

1. Kreślenie form kulistych.
 2. Kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty – trafianie do celu, malowanie kredkami konturowych rysunków, kreślenie linii w ograniczonym polu, kopiowanie rysunków.
 3. Rysowanie szlaczków wg wzorów z elementów liter.
 4. Kolorowanie kredkami.
 5. Kopiowanie rysunków przez kalkę.
-
-

Terapia ręki w domu

- Pomoc w pracach domowych (odkurzanie, zamiatanie, wycieranie kurzu, wieszanie prania za pomocą spinaczy, mycie naczyń itp.).
 - Pomoc w gotowaniu i pieczeniu ciast (wałkowanie ciasta, zabawy foremkami do ciasteczek).
 - Zabawy masami plastycznymi: plasteliną, modeliną, masą solną.
 - Zabawy na świeżym powietrzu (aktywne spędzanie czasu wolnego).
 - Zabawy na placu zabaw.
 - Ograniczenie czasu spędzanego przed komputerem.
-
-



Aa Aa Aa Aa Aa Aa

Bb Bb Bb Bb Bb Bb

Cc Cc Cc Cc Cc Cc Cc

Dd Dd Dd Dd Dd Dd

Ee Ee Ee Ee Ee Ee Ee

Ff Ff Ff Ff Ff Ff Ff



Opuszkami palców nakreśl włosy dziewczynki. Namaluj linie, zgodnie z kierunkiem strzałek.



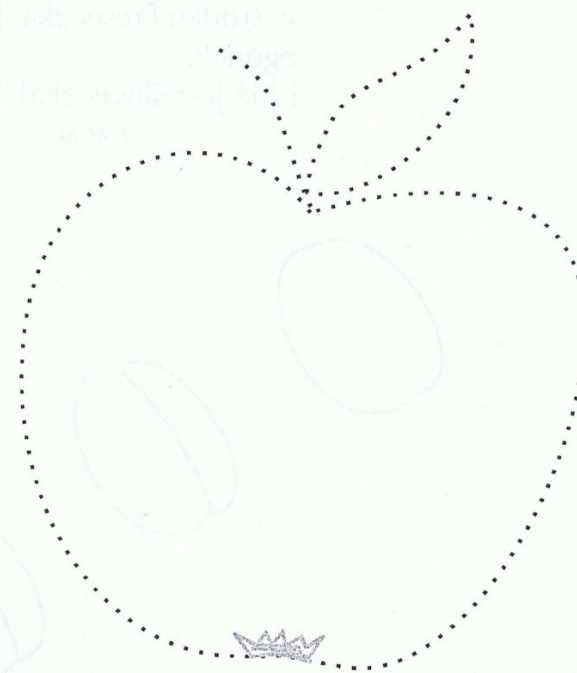
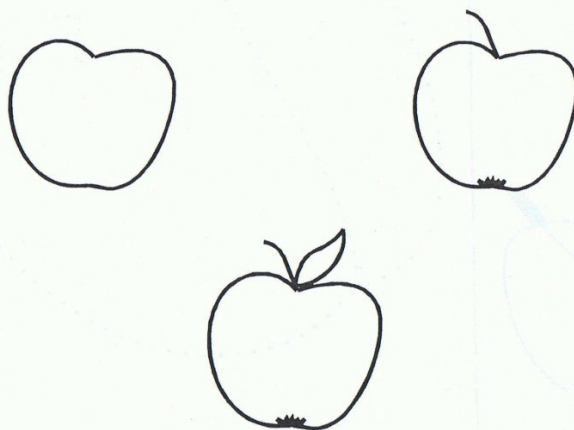
.....
Uwaga: Dziecko może wypełnić plasteliną włosy lalki, zgodnie z kierunkiem loków.

„Rysowane wierszyki” W. Szuman

Jabłuszko

Rysuję serduszko, ale bez czubeczka,
tu środek, ogonek,
brakuje listeczka.
Zobacz, co tu z drzewa spadło.
Duże, smaczne, słodkie jabłko!

E. M. Skorek



„Zabawy paluszkowe” W. Szuman

WITAJĄCE SIĘ RĄCZKI

Dwie rączki się spotkały,
Więc się przywitały.



Najpierw zakłaskały,



Później się pogłaskały.



Mocno się ścisnęły,
Bo się dawno nie widziały.



Jak się przywitały,
No to pogadały.



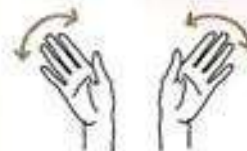
Gdy się pogłaskały,
To się żegnać zaczynały.
Znowu zakłaskały,



Znów się pogłaskały.



Mocno się ścisnęły,



A na koniec pomachały.



Literatura

- Janina Mickiewicz „Jedynka z ortografii?”
 - Jagoda Cieszyńska, Marta Korendo „Wczesna interwencja terapeutyczna”
 - Ewa Małgorzata Skorek (red.) „Terapia pedagogiczna”
 - J. Lewinson „Pomóż dziecku z dysgrafią”
 - M. Frostig, D. Horne „Wzory i obrazki”
 - W. Brejnak „Będę pierwszoklasistą”
 - Tymichova „Ćwiczenia grafomotoryczne”
 - Maria Jolanta Pietrzak-Świstak „Walka z dysgrafią”
 - W. Szuman „Rysowane wierszyki”
 - W. Szuman „Zabawy paluszkowe”
 - E. M. Skorek „Wierszyki do rysowania”
-
-