

Terapia ręki - propozycje ćwiczeń

Głównym celem terapii ręki jest usprawnianie motoryki małej - precyzyjnych ruchów ręki, a przez to osiągnięcie samodzielności w podstawowych czynnościach życia codziennego.

Warto zastanowić się nad terapią ręki gdy zauważysz u swojego dziecka:

- zaburzenia napięcia mięśniowego,
- nieprawidłową postawę ciała,
- zaburzenia koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- problemy z nauką i wykonywaniem czynności samoobsługowych i czynności dnia codziennego,
- problemy z zabawami manualnymi lub niechęć do tego rodzaju zabaw,
- spowolnienie, przyspieszenie lub niedbałość podczas wykonywania czynności precyzyjnych,
- problemy grafomotoryczne.

Do czynników zaburzających pracę rąk zaliczają się:

- nieprawidłowości w budowie ręki,
- nieprawidłowa integracja bodźców sensorycznych - nadwrażliwość lub podwrażliwość dotykowa,
- nieprawidłowe napięcie mięśniowe,
- zaburzenia orientacji przestrzennej,
- obniżony rozwój intelektualny,
- wady narządu wzroku i zaburzenia percepcji wzrokowej,
- zaburzenia w rozwoju lateralizacji,
- nieprawidłowa pozycja ciała podczas pisania,
- nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego.

Terapia ręki obejmuje całą kończynę górną, dlatego też warto wykonywać różne rodzaje ćwiczeń:

- ćwiczenia rozmachowe,
- ćwiczenia manualne,
- ćwiczenia manipulacyjne.

Propozycje ćwiczeń doskonalących motorykę:

➤ **ćwiczenia rozmachowe:**

- walki kogutów – siłowanie się na obie ręce,
- taczki,
- czołganie się,
- rysowanie, malowanie na dużych powierzchniach w pozycji stojącej.

- gra w „łapki”,
- odbijanie jo-jo,
- zabawy ze sprężyną,

➤ **ćwiczenia manualne i manipulacyjne:**

- robienie kul z makulatury, rzucanie do celu,
- nawijanie włóczki, sznurka na kłębek,
- prowadzenie koralików po labiryntach z drutu,
- kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy, piasku po tacy drobnymi ruchami palców,
- wydzieranie papierków, skubanie nitek,
- układanie, wyginanie liter, cyfr z drutu, sznurka, drobnych przedmiotów,
- zakręcanie/odkręcanie butelek, słoików, pudełek,
- składanie papieru – technika origami,
- przenoszenie małych elementów za pomocą szczypców, pęset etc.,
- stemplowanie różnymi przedmiotami, pozostawiającymi ślady.

Miłej zabawy :)

Opracowanie: Malwina Owczarek - pedagog, terapeuta WWR

