

TERAPIA RĘKI

Ciekawe pomysły, które można wykorzystać w domu w ramach pracy nad motoryką małą. Zachęcamy do ćwiczeń dłoni poprzez zabawę.

Propozycje zabaw do pracy w domu.



1. Ćwiczenia wstępne: wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa stabilizacji, czucia głębokiego.

- czołganie się,
- chód kraba, raka,
- turlanie po podłodze- ręce wyprostowane za głową- w rękach dzieci trzymają woreczki lub piłeczki,
- chód na czworakach- powoli- zwracamy uwagę na naprzemiennosc ruchów rąk i nóg,
- tragarz- przenoszenie przedmiotów na czworakach- przedmiot na plecach nie może spaść na podłogę,
- odbijanie/uderzanie piłki o podłogę,
- rzucanie piłki - w parze z rodzicem
- taczka w parach,
- obroty rąk - duże ruchy przechodzące w coraz mniejsze- dzieci mają w rękach kolorowe tasiemki. Początkowo ruchy oburącz, następnie ruchy naprzemiennie.
- ruchy rąk na boki i do przodu z tasiemkami - ręce wyprostowane - zwracamy uwagę na pracę barków. Początkowo ruchy oburącz, następnie ruchy naprzemiennie.
- wałkowanie piłką dzieci leżących na podłodze w pozycji na brzuchu - dokładnie dociskając piłkę - dzieci nazywają, którą część ciała masuje nauczyciel.
- przybijanie piątek w parach - dzieci leżą na brzuchu

2. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej

- zabawy ze spinaczami do bielizny- przepinanie spinaczy na polecenie rodzica przypnij czerwony spinacz do prawej nogawki. Odpinanie spinaczy przypiętych do ubrań dzieci i wrzucanie ich do pudełek znajdujących się za nimi.
- chodzenie po równoważniach
- chodzenia stopa za stopą - do przodu, do tyłu
- wskakiwanie do kół przodem, bokiem, tyłem,
- kozłowanie piłki,
- odbijanie piłki od ściany i łapanie jej,

3. Ćwiczenia przedramion, nadgarstków.

- ćwiczenia z wykorzystaniem kolorowych tasiemek lub pasków bibuły- kreślenie dużych i małych kółek - nad głową, przed sobą,
- nakręcanie bączków,
- przesypywanie ryżu, kaszy z miski do miski, wybranie z ziarenek kolorowych pićczek, guzików, kamyczków z użyciem łyżki,
- zamalowywanie dużej powierzchni – rodzic rozkłada na podłodze arkusz szarego papieru, zadaniem dziecka jest zamalowanie dużej powierzchni, której granice wcześniej zaznaczył rodzic, dziecko maluje dużymi pędzlami lub wałeczkiem malarskim. Istotne, by ruchy były duże, wykonywane od góry do dołu i od lewej do prawej.
- odkręcanie słoików, otwieranie pojemników,
- zabawy z pianką do golenia- dzieci na folii rozłożonej przed nimi rozsmazują piankę do golenia, naśladują ruchy nauczyciela na przykład rysują falę, koła, sprężynki całą dłońią- raz prawą, raz lewą ręką.

4. Ćwiczenia ruchów precyzyjnych – przydatne do trzymania narzędzia pisarskiego.

- wyciąganie z ziarenek guzików, kamyczków za pomocą palców,
- wydzieranie pasków papieru,
- zwijanie pasków papieru w kulki, które można wykorzystać do prac plastycznych
- zabawy w piasku kinetycznym,
- malowanie farbami za pomocą palców,
- nakręcanie małych bączków,
- zabawy z pianką do golenia lub piasku- rysowanie wzorów, które prezentuje nauczyciel,

- wyciągnięcie, przenoszenie elementów za pomocą różnych szczypców, pęsetek
- rozcieranie plasteliny, inne zabawy z plasteliną, modeliną,

5. Ćwiczenia graficzne

- Kreślenie form kolistych (ale za pomocą kredki lub flamastra),
- Malowanie kredkami konturowych rysunków,
- Kopiowanie rysunków (przerysowywanie przez kalkę techniczną rysunków konturowych),
- Rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter.

6. Ćwiczenia relaksacyjne rąk – w przerwach pomiędzy ćwiczeniami graficznymi:

- zaciskanie i rozwieranie pięści z uświadomieniem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia,
- zabawy naśladowujące ruchy takie, jak pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa.