



# TERAPIA RĘKI

Praktyczne porady wspomagające pracę ręki

- ▶ PODSTAWĄ prawidłowego funkcjonowania Motoryki Małej u dziecka, jest właściwie usprawniona Motoryka Duża.
- ▶ Motoryka Duża obejmuje wykonywanie obszernych ruchów całego ciała. Odpowiada za szeroko pojętą aktywność ruchową, która najbardziej efektywnie rozwija układ nerwowy.
- ▶ Pamiętajmy zatem o regularnym wykonywaniu ćwiczeń globalnych, wzmacniających napięcie mięśniowe oraz koordynację wzrokowo-ruchową.

## ZNACZENIE MOTORYKI DUŻEJ

- ▶ Chwytywanie piłki
- ▶ Łapanie piłki
- ▶ Turlanie piłki
- ▶ Rzucanie piłką do celu
- ▶ Wchodzenie/bieganie/schodzenie ze schodów
- ▶ Wymachy ramion do przodu i do tyłu
- ▶ Wykonywanie wspólnie z dzieckiem ćwiczenia „Taczka”

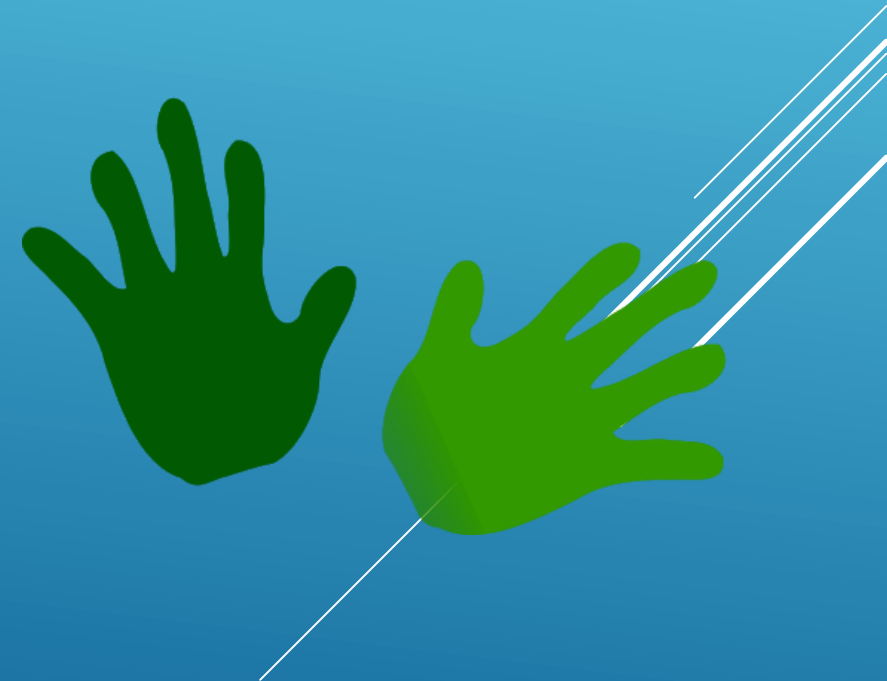
## PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z ZAKRESU MOTORYKI DUŻEJ

- ▶ Przechodzenie przez tor przeszkód
- ▶ Czołganie się jak żołnierz
- ▶ Pełzanie jak wąż
- ▶ Skakanie jak królik/żaba
- ▶ Ćwiczenia z lekkimi hantlami (lub butelką z wodą)
- ▶ Siłowanie się z tatą lub mamą, walka na poduszki z bratem, siostrą

## PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z ZAKRESU MOTORYKI DUŻEJ

- ▶ Stukanie opuszkami palców (zabawa w deszcz, wystukiwanie rytmów z piosenki)
- ▶ Rysowanie w powietrzu kształtów liter i cyfr
- ▶ Malowanie palcami przy pomocy farb na dużej powierzchni papieru
- ▶ Zbieranie monet z twardej powierzchni do pojemnika
- ▶ Rysowanie różnych kształtów w kaszy, mące lub piasku
- ▶ Zabawy paluszkowe

## USPRAWNIANIE PALCÓW DŁONI (MOTORYKA MAŁA)



- ▶ Pomoc dziecka w pracach domowych (odkurzanie, zamywanie, przypinanie klamer do prania, wkładanie naczyń do zmywarki, segregowanie skarpetek, asysta dziecka w kuchni – rozbijanie jajek na patelni, mieszanie składników, robienie kanapek, ścieranie stołu, wyjmowanie sztuczków)
- ▶ Zachęcanie dziecka do samodzielności w ubieraniu się, spożywaniu posiłków – Rodzicu, staraj się nie wyręczać dziecka w żadnej czynności samoobsługowej – Asystuj, wspieraj, upraszczaj te czynności, tak aby dziecko stopniowo uczyło się wykonywać je samodzielnie.

# CODZIENNA TERAPIA RĘKI W DOMU

## ► Pozycja koci grzbiet

Dziecko w pozycji na czworaka rozluźnia dolną część brzucha, wypina plecy do góry, tak, aby były one zaokrąglone, tak jak to robią koty, które się wyspały. Przytrzymuje tą pozycję przez 4 sekundy, następnie pomału prostuje się i wraca do pozycji wyjściowej. Powtórzmy to z dzieckiem 5 razy. Taki rodzaj ćwiczenia uelastycznia mięśnie kręgosłupa, łagodzi napięcie mięśniowe, które kumuluje się w części odcinka szyjnego i lędźwiowego.

# ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE



## ► Pozycja krowa

Ćwiczenie jest odwrotnością ćwiczenia poprzedniego.

Dziecko w pozycji czworaczkiej (ręce i kolana przylegają mocno do maty, koca, dywanu) opuszcza głowę, patrząc na podłogę.

Następnie unosi biodra do góry, i podnosi powoli głowę w kierunku sufitu. Powtórzmy z dzieckiem i ten rodzaj ćwiczenia 5 razy.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie pleców, otwiera klatkę piersiową, rozluźnia.

# ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE





W trakcie dnia dziecko bombardowane jest tysiącem bodźców pochodzącym ze świata zewnętrznego. Wymogi stawiane przez dorosłych powodują często przestymulowanie dziecka, co może skutkować ogólnym rozdrażnieniem, trudnościami ze skupieniem uwagi, niechęcią do nauki. Wyciszenie i relaks daje dziecku szansę na unormowanie napięcia zebranego w ciągu dnia oraz wewnętrzne wyciszenie się.

Zabawy pomocne w zrelaksowaniu i wyciszeniu dziecka:

Zawijanie dziecka w koc tzw. „naleśnik” z jednoczesnym dociskiem całego ciała

Masaż dziecka w postaci głaskania, dociskania, lekkiego opukiwania

Wspólne odpoczywanie przy muzyce relaksacyjnej z jednoczesnym kontrolą prawidłowego toru oddechowego.



## WYCISZANIE I RELAKS

- ▶ Terapia ręki to forma usprawniania manualnego, którego ostatecznym celem jest poprawa jakości ruchu precyzyjnego potrzebnego dziecku w życiu codziennym. Pamiętajmy jednak, aby w warunkach domowych zorganizować ją tak, żeby dziecko traktowało ją jako zabawę i możliwość wyrażenia samego siebie.
- ▶ Każde dziecko ma swoje indywidualne potrzeby i idzie własną ścieżką rozwoju. Podążajmy za nim, jako świadomi rodzice, wykazując troskę, cierpliwość i miłość.

## PODSUMOWANIE



- ▶ Serdecznie dziękujemy za zapoznanie się z naszymi informacjami.  
Życzymy milej i owocnej pracy z dziećmi
- ▶ Terapeuci Ręki mgr. Joanna Lewicka  
mgr. Anna Ciechowicz – Stasiak

PODZIĘKOWANIE

