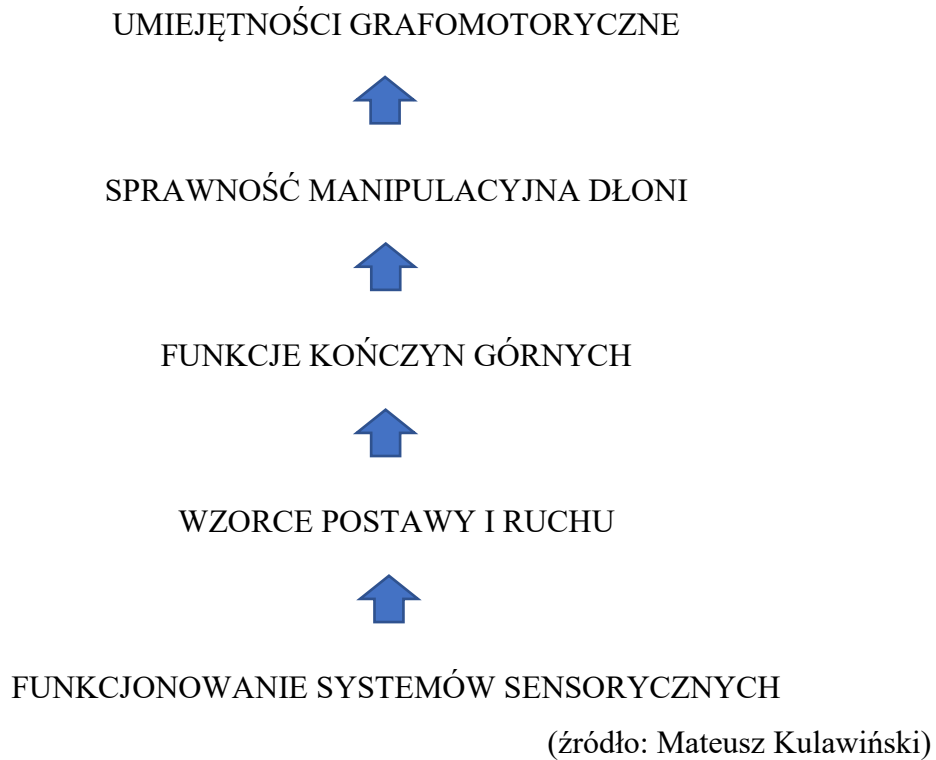


Terapia ręki – to usprawnianie motoryki dużej i małej. Polega na wspieraniu całego rozwoju dziecka, nie tylko górnej kończyny.

Osiągnięcie umiejętności grafomotorycznych przedstawia się na poniższym schemacie:



Terapia ręki to prawie wszystkie czynności wykonywane w ciągu dnia.

Terapia ręki jest metodą, którą warto stosować w przypadku wszystkich dzieci ze szczególnym uwzględnieniem osób, które:

- prezentują nadwrażliwość i podwrażliwość dotykową,
- przejawiają trudności w samoobsłudze,
- posiadają zaburzenia napięcia mięśniowego,
- mają nieustaloną lateralizację,
- prezentują nieprawidłową postawę ciała,
- posiadają zaburzenia koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- przejawiają problemy grafomotoryczne oraz problemy manipulacyjne.

Cele terapii ręki:

- rozwijanie i doskonalenie motoryki dużej i małej,
- wyrównywanie napięcia mięśniowego,

- stymulacja dotykowa,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz umiejętności przekraczania linii środkowej ciała,
- zwiększanie stabilizacji ciała i kończyny górnej.

W zakresie przygotowania dziecka do pisania celem terapii ręki jest:

- nauka prawidłowej postawy siedzącej,
- utrzymywanie prawidłowego napięcia mięśniowego kończyny górnej,
- nauka i utrwalanie prawidłowego chwytu pisarskiego,
- prawidłowe ułożenie rąk na biurku/stoliku,
- rozwijanie koncentracji uwagi na zadaniu.

Zajęcia z terapii ręki powinny przyjąć formę lejka. Zaczynamy od ćwiczeń, które angażują całe ciało i stopniowo przechodzimy do ćwiczeń i zabaw manualnych i grafomotorycznych.

Przykładowy przebieg zajęć:

1. Zajęcia rozpoczynają się od przywitania i np. zmiany stroju. Warto pamiętać, że ubieranie i rozbieranie się jest doskonałą okazją do ćwiczeń.
2. Część właściwa rozpoczyna się od ćwiczeń angażujących całe ciało. Będą to wszelkie aktywności, które rozwijają:
 - świadomość oraz schemat ciała i orientację przestrzenną,
 - koordynację obustronną i naprzemienną,
 - sprawność ruchową,
 - sprawność ramion, przedramion, dłoni, nadgarstków i palców.
3. Następnie należy przejść do ćwiczeń i zabaw manualnych oraz grafomotorycznych. Będą to wszelkie ćwiczenia, które:
 - rozwijają sprawność dłoni, nadgarstków i palców,
 - uczą kontroli siły nacisku przy rysowaniu i pisaniu,
 - ułatwiają opanowanie właściwego chwytu pisarskiego,
 - rozwijają umiejętność prawidłowego kreślenia liter oraz połączeń między nimi.
4. Zajęcia warto zakończyć elementem odpoczynku i relaksacji, np. masażyki, ćwiczenia oddechowe, mindfulness, krótkie opowiadania.

Przykłady ćwiczeń i ich przeznaczenie:

1. **W zakresie motoryki dużej:** ćwiczenia z piłką (kopanie, turlanie, toczenie), rzucanie do celu, podrzucanie zabawek lub piłek oburącz i jedną ręką, przekładanie np. woreczków do pudełek, upuszczanie i podnoszenie różnych przedmiotów, odtwarzanie prostych układów tanecznych, gry i zabawy zespołowe, tory przeszkód, itd.
2. **Ćwiczenia równoważne:** wchodzenie i schodzenie ze schodów, wspinanie się na sprzęty sportowe, np. drabinki, chodzenie po odwróconej ławce, przemieszczanie się po sali z woreczkiem na głowie, chodzenie z plastikową łyżką i piłeczką, przechodzenie po rozłożonej na podłodze linie lub szarfie.
3. **Ćwiczenia na czworakach:** naśladowanie ruchów zwierząt, turlanie się, czołganie, omijanie przeszkód, przechodzenie pod różnymi przeszkodami.
4. **Ćwiczenia kończyn górnych:** krążenie ramion lub krzyżowanie ramion, naśladowanie ruchów wykonywanych w trakcie pływania, ćwiczenia z hantelkami (butelkami), przechodzenie przez szarfę zakładaną przez głowę lub nogi, wykonywanie w powietrzu ruchów pionowych, poziomych i okrężnych.
5. **Ćwiczenia dłoni:** malowanie dłonią pomalowaną farbą, zabawy z masą solną, plasteliną i gliną, nawlekanie koralików na sznurek, wydzieranie z papieru, przyklejanie małych elementów, zwijanie kulek z papieru i rzucanie do celu, przewlekanie wstążek lub sznurków przez tekturki z dziurami, zbieranie pęsetą małych elementów do pojemników, ściskanie piłeczek, odkręcanie i zakręcanie butelek.
6. **Ćwiczenie palców:** stukanie czubkami palców o blat, gra na pianinie lub pisanie na maszynie na niby, malowanie jednym palcem, malowanie pęczkiem waty, modelowanie w glinie, plastelinie, modelinie.
7. **Przygotowanie do pisania:** rysowanie na dużym arkuszu lasek, ślimaków, kół i fal, pokrywanie dużych płaszczyzn kredkami, flamastrami i farbami, rysowanie linii prostych, splecionych nici, kłębuszków, zamalowywanie przestrzeni między liniami poziomymi, rysowanie wzorów w rozsypanej kaszy, piasku, soli, ryżu, poprawianie wzorów po śladzie, rysowanie szlaczków wg wzoru, kopiowanie przez kalkę, kolorowanie, rysowanie linii łączących punkty.