



Ćwiczenia z terapii ręki

Część 4

Ćwiczenia manualne





Seria manualna terapii ręki- praca mięśni:

Ta seria ćwiczeń ma na celu przygotowanie ręki dziecka do wykonywania zadań samoobsługowych i manipulacyjnych.

Proponowane ćwiczenia będą miały charakter aktywizujący:

- przedramię,
- rękę,
- doskonalący ruchy w stawie łokciowym,
- rozwijanie umiejętności motorycznych w stawie nadgarstkowym,

Zadania z serii manualnej to zabawy w trakcie których ręka ma wykonywać ruchy izolowane, ćwiczymy chwytanie, manipulację, patrzymy w jaki sposób ustawia się nadgarstek dziecka aby potem oceniać jakość pracy grafomotorycznej.

Ważnym aspektem tej serii ćwiczeń jest zapewnienie dziecku stabilnej pozycji ciała zarówno obręczy barkowej jak i tułowia. Ciekawym przykładem tego typu aktywności może być zabawa tematyczna, w której dziecko naśladuje czynności wykonywane przez osoby dorosłe np. prasowanie, mycie, gotowanie itp. Zabawy te wielokrotnie angażują dłonie i stawy chociażby chwytając, przekładając czy wyjmując przedmioty z pudełek.





Przykłady zabaw i ćwiczeń z serii manualnej.

1. Zabawa pacynkami

Przygotuj wraz z dzieckiem kolorowe pacynki, zaczepte na patyku, siedząc za stolikiem czy kartonem odgrywaj role pacynek.

Ta zabawa aktywizuje pracę przedramienia ponieważ dziecko trzyma wysoko Pacynę, pozwala też na doskonalenie chwytu patyczka.



2. Budowanie niesamowitych wieży z klocków

Tego rodzaju zabawa to po prostu łączenie klocków i spiętrzanie jej w coraz wyższą wieżę, wyciąganie ręki i sięganie wysoko aby dołączyć kolejny klocek aktywizuje pracę przedramienia.





3. Wspólne śpiewanie i pokazywanie wierszyków prezentujących poszczególne części ciała

Każdy zna piosenkę „Głowa, ramiona, kolana, piety, oczy, uszy, usta, nos” Tego typu zabawa oprócz rozwoju umiejętności naśladownictwa aktywizuje do poruszania rękami aby dosięgnąć poszczególnych części ciała wymienianych w wierszyku.



4. Tworzenie różnych kształtów z giętkich (kreatywnych) drucików.

Taka zabawa pozwala na doskonalenie bardziej precyzyjnej pracy dłoni, zadaniem dziecka jest takie wyginanie miękkiego drucika aby utworzyć wybrany kształt.





5. Nawijanie i rozwijanie sznurka nawiniętego na rolkę po ręczniku papierowym.

Ważne jest aby dziecko podczas wykonywania tej czynności trzymało rolkę oburącz, jego zadaniem jest wykonanie ruchu nawijającego lub rozwijającego sznurek na rolce.



6. Zabawy z szarfą

Daj dziecku kolorową szarfę i poproś o „przeplatanie” jej przez całe ciało, niech zakłada ją na głowę, nogę, ramię, zabawa zachęca do sięgania do bardziej dystalnych (odległych) części ciała malucha.





7. Dmuchiwanie piłki w pozycji czworaczek.

Przygotuj małą, lekką piłeczkę np. pingpongową i poproś dziecka o przyjęcie pozycji czworaczek. Zadaniem dzieck. jest oparcie ciężaru ciała na ramionach i dłoniach z jednoczesnym zgięciem ich w celu przybliżenia się do piłki, następnie silne dmuchnięcie aby piłeczka przesunęła się.



8. Zabawa z wałkiem kuchennym.

Przygotuj wałek kuchenny. Pozwól aby dziecko przyjęło wygodną dla niego pozycję, daj mu wałek do ręki a następnie poproś aby wałkowało nim po dużej powierzchni np. po podłodze, materacy, łóżku itp. Zwróć uwagę na wykonywanie dużych ruchów przez dziecko.





9. Zabaw z lustrem i pianką do golenia.

Przygotuj piankę lub żel do golenia, upewnij się wcześniej czy dziecko nie ma uczulenia na tego typu kosmetyk. Posadź malucha przed lustrem i poproś o pomalowanie pianką całej powierzchni lustra, następnie wspólnie z dzieckiem zbieraj pianę rysując w niej palcem.

Może być potrzebny miska na piankę lub ręcznik do ścierania nadmiaru kosmetyku.



10. Zabawa z pudełkami ze skarbami.

Ustaw przed dzieckiem kilka różnego rodzaju pojemników z zakrętkami np. po napojach, umyte opakowania po tabletkach, kremach itp. Do każdego włóż niewielki przedmiot który będzie skarbem. Poproś dziecko o odkręcenie pojemników i odnalezienie wszystkich ukrytych skarbów.



Życzę kreatywnych zabaw😊

Jolanta Kobus-Kidyba