

mgr Jolanta Kobus-Kidyba

terapeuta ręki, terapeuta widzenia, tyflopedagog,



Ćwiczenia z terapii ręki

Ćwiczenia te przeprowadzane są według schematu które daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, pozwala na przewidzenie następujących po sobie ciągów zdarzeń i przykładowych ćwiczeń. Dlatego zdecydowałam się na zaprezentowanie krótkiej rozpiski tego typu zajęć. Zabaw z terapii ręki jest tak wiele że nie sposób skupić się na wszystkich aktywnościach które możemy zaproponować dziecku podczas spotkań. Podaję tylko kilka przykładowych zabaw, aby można było zorientować się na czym polegają takie zajęcia.



mgr Jolanta Kobus-Kidyba

terapeuta ręki, terapeuta widzenia, tyflopedagog,



Schemat ćwiczeń z terapii ręki

- 1) Powitanie
- 2) Seria ćwiczeń stymulacji proprioptywnej
- 3) Seria ćwiczeń rozmachowych
- 4) Seria ćwiczeń manualnych
- 5) Seria ćwiczeń precyzyjnych
- 6) Relaks
- 7) Pożegnanie



mgr Jolanta Kobus-Kidyba

terapeuta ręki, terapeuta widzenia, tyflopedagog,



Ad. 1 Powitanie

Powitanie to bardzo przyjemna część zajęć z terapii ręki. Pozwala na nawiązanie pozytywnego kontaktu, może polegać na zaśpiewaniu, piosenki, podaniu ręki czy powiedzeniu wierszyka nawiązującego do tematu. Jest krótkie i pozwala na przejście do kolejnej fazy ćwiczeń.

Przykładowa piosenka na przywitanie:

„ Witaj Alu, Olu, Michale, x2

Jak się masz? X2

Wszyscy Cię witamy

Miło zapraszamy, bądź wśród nas. X 2”

Ad. 2 Seria ćwiczeń stymulacji proprioceptywnej

Stymulujących czucie głębokie, czucie mięśni, stawów i powięzi znajdujących się pod naszą skórą a odpowiedzialnych za czucie położenia ciała, chodzenie.

Przykładowe ćwiczenia czucia głębokiego mogą polegać na:

- przysiadzie przy ścianie z piłką za plecami, dociskamy piłkę plecami aby ją poczuć,
- rozciąganiu taśmy,
- rolowanie ciała na kocu,
- docisku masażerem wybranych części ciała,
- przechodzenie przez elastyczny tunel czy przeciskanie się między np. krzesłami



Ad. 3. Seria ćwiczeń rozmachowych

Ćwiczenia rozciągające obręcz barkową, ramię, przedramię, obręcz biodrową, wzmacniające mięśnie pleców, poprawiające stabilność ciała.

- przeciąganie liny
- jazda na deskorolce w leżeniu na brzuchu,
- podnoszenie i opuszczanie dużej piłki,
- powtarzanie po terapeutce wymachów rąk o dużym zakresie,
- dotknięcie dłonią palców stóp podczas wykonywania ruchów w staniu,
- wspinanie się na duże przedmioty (drabinki, schody ścianki wspinaczkowe itp.)

Ad. 4. Seria ćwiczeń manualnych.

Ćwiczenia mają na celu przygotowanie kończyny górnej do manipulowania wykonywania funkcji samoobsługowych.

- lepienie z mas plastycznych,
- układanie kształtów z drucików kreatywnych,
- przesypywanie i przelewanie ryżu kaszy, wody,
- zabawy z szarfą: wymachy, przekładanie z ręki do ręki, zwijanie w „kulkę”
- rzuty piłeczką,
- nawijanie nitki na kłębek,
- zabawa tematyczna w gotowanie np. posypywanie kanapki szczypiorkiem, krojenie chleba, smarowanie kromki masłem.

mgr Jolanta Kobus-Kidyba

terapeuta ręki, terapeuta widzenia, tyflopédagog,



Ad. 5. Seria ćwiczeń precyzyjnych.

Skupiamy się tu na chwycie przedmiotu przez dziecko. Ramię i przedramię pomaga w chwycie, palce dłoni pełnią rolę precyzyjną. Obserwujemy tu rozwój i jakość chwytu przedmiotu, korygujemy nieprawidłowości.

- chwytanie drobnych kulek,
- chwytanie kredki,
- zabawa pacynkami,
- zabawy zszywaczem (pod kontrolą osoby dorosłej),
- naśladowanie gry na pianinie czy pisania na klawiaturze komputera,
- zabaw w bierki, stemplowanie i wiele innych aktywności

Ad. 6. Relaks

Wyciszenie, uspokojenie, dostosowana do upodobań dziecka np. masaż, wysłuchanie muzyki, wierszyk, opowiadanie bajki itp.

Ad. 7. Pożegnanie

Zakończenie zajęć, pozwala na odczucie pewnych ram zajęć. Podobnie jak przy powitaniu pożegnanie może przyjąć dowolną formę: podanie ręki, pożegnanie łokciem, stopą, głową itp. czy zaśpiewaniu piosenki.

Przykładowa piosenka:

„Do widzenia, dowidzenia,

Żegnam cię, żegnam cię,

miło się bawiło, miło się bawiło

lecz już czas, lecz już czas”