**PROPOZYCJE TECHNIK I ĆWICZEŃ W TERAPII RĘKI**

**I ZABURZEŃ MOTORYKI MAŁEJ**

***Terapia ręki ma na celu:***

* usprawnianie malej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców,
* usprawnianie współpracy oko-ręka,
* rozwijanie umiejętności planowania ruchu,
* wspomaganie czucia głębokiego i powierzchniowego,
* rozwijanie sprawności ruchowej dłoni dziecka,
* rozwijanie umiejętności chwytu,
* rozwijanie koordynacji między dłońmi,
* rozwijanie nauki pisania.

Poniższe techniki i ćwiczenia grafomotoryczne mieszczące się w zakresie obszaru rozmachowego, manualnego i manipulacyjnego kończyny górnej, stanowią propozycje, które można modyfikować zależnie od potrzeb dziecka.

***Wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu:***

* skłony,
* przysiady,
* pchanie cięższych przedmiotów,
* w leżeniu na brzuchu: pływanie na sucho, odpychanie piłki, zagarnianie klocków, czołganie,
* rysowanie nogami po ścianie,
* turlanie piłki rękoma po ścianie od dołu do góry i w dół,
* taniec,
* balansowanie na piłce, wałku.

**Ćwiczenia rozruchowe i stymulujące czucie głębokie:**

* poruszanie barkami: ruchy okrężne,
* naśladowanie zwierząt,
* wymachy rękoma z użyciem pomponów, wstążek, chust,
* malowanie całymi dłońmi na dużych powierzchniach angażując całą kończynę,
* przenoszenie dużych przedmiotów, np. klocki piankowe,
* tory przeszkód,
* krążenie ramionami: do przodu i do tyłu,
* faliste ruchy ramion – zabawa w naśladowanie ptaków,
* chodzenie po narysowanej linii,
* chodzenie po krawężniku,
* pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami,
* ruchy naprzemienne: dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
* zmiana kierunku biegu na sygnał, zgodnie z wydanym poleceniem,
* jazda na rowerze,
* zabawy ze skakanką,
* wszelkie zabawy na czworakach,
* turlanie piłki po ciele dziecka,
* orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą,
* orientacja w przestrzeni: idź dwa kroki do przodu, do tyłu, na lewo, w prawo.

**Ćwiczenia manualne:**

* nawijanie włóczki, sznurka na kłębki,
* rzucanie i łapanie piłki, woreczka,
* rzucanie przedmiotów do celu,
* nazywanie i wskazywanie części ciała,
* przesypywanie piasku, ryżu , kaszy,
* przelewanie wody, kisielu z kubka do kubka, miski do miski,
* wyławianie zwody różnych przedmiotów z góry do dołu: kubkiem, łyżką,
* gra w łapki,
* wymachy dłońmi: pożegnanie, odganianie muchy,
* układanie drewnianych klocków,
* składanie ubrań,
* przybijanki,
* ubieranie się, rozbieranie,
* odkręcanie słoików od bardzo dużej średnicy do niewielkiej,
* rzucanie kostką do gry,
* zawijanie w koc i odwijanie,
* przeciąganie liny,
* przewracanie różnych płaskich przedmiotów za pomocą łopatki, łyżki.

**Ćwiczenia manipulacyjne:**

* konstruowanie i budowanie z klocków, patyczków,
* układanie puzzli,
* nawlekanie koralików,
* wciskanie przedmiotów w otworki,
* wycinanie nożyczkami,
* stemplowanie,
* lepienie wałeczków, kulek, zwierząt, ludzików, liter i cyfr z plasteliny, modeliny, gliny, ciasta, mokrego piasku,
* rysowanie kredkami, ołówkiem, kredą, węglem rysunkowym,
* kolorowanie obrazków w określony sposób, np. kreski poziome , pionowe, okrężne,
* obrysowywanie przedmiotów,
* rysowanie z użyciem szablonów, np. figur geometrycznych,
* odwzorowywanie rysunków – przerysowywanie przedmiotów zgodnie ze schematem lub wzorem,
* rysowanie po śladach,
* rysowanie szlaczków lub kontynuowanie rozpoczętych linii,
* mocne zaciskanie dłoni,
* robienie kul z gazet, rzucanie kulami do celu,
* wyciskanie gąbki w ciepłej i zimnej wodzie,
* pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków,
* spacery palcami po stole – w różnych ich zestawieniach, np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały,
* naśladowanie gry na pianinie,
* wybieranie koralików o określonym kształcie lub kolorze z miski,
* zabawa folią bąbelkową,
* przebieranie grochu od fasoli, ryżu,
* gra na instrumentach.

**Techniki plastyczne i graficzne wspomagające naukę pisania**

* malowanie farbami różnymi przedmiotami: pędzle, wałki, gąbki, płatki kosmetyczne, pałeczki kosmetyczne,
* malowanie różnymi substancjami: pasta do zębów, kreda, kisiel, kawa, kakao,
* nalepianie: kolorowego papieru, gazet ,patyków, wiórek powstałych z temperowania kredek,
* stemplowanie – ręka i różne narzędzia,
* tworzenie mas lepienie z nich kształtów, budowli,
* origami i inne sztuki składania papieru,
* wycinanki,
* wydzieranki,
* kalkowanie.

Ćwiczenia opracowała Barbara Kraśnicka na podstawie „Podręcznika terapeuty ręki” wydanego przez ProCentrum Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli