

**Praca z dzieckiem w
terapii ręki-
ćwiczenia i zabawy**

Opracowanie Anna Krawczyk

Okres przedszkolny to czas, kiedy dzieci zdobywają umiejętności czytania, pisania, samoobsługi samodzielności oraz nawiązywania relacji z rówieśnikami. Warto do planu aktywności w przedszkolu dodać zajęcia z terapii ręki

Dziecko objawiające niechęć do rysowania, kolorowania czy pracy w kartach, ale i podczas lepienia, kreślenia szlaczków, liter. Nieprawidłowe trzymanie ołówka, ściskanie go za mocno lub za lekko powinno zostać poddane obserwacji pod kątem ćwiczeń ręki. Dzieci z tego typu zaburzeniami powinny zostać poddane terapii ręki.

Terapia ręki nie polega na monotonnym ćwiczeniu kolorowania czy kreślenia szlaczków ale zajęcia tego rodzaju powinny odbywać się na dużej sali gimnastycznej.

Kilka podstawowych informacji o budowie kończyny górnej.

Budowa kończyny górnej wynika z jej funkcji:

- Wykonywania ruchów chwytnych ,precyzyjnych

Kończyna górna składa się z obręczy i kończyny wolnej

Obręcz zbudowana jest z:

- Obojczyka
- Łopatki

Kończyna górna wolna składa się z :

- Kości ramieniowej
- Dwóch kości przedramienia
- Kości ręki

Nazewnictwo ruchów w stawach:

- Zginanie- to ruch oddalania się od pozycji wyjściowej zerowej.
- Prostowanie- oznacza nazwę ruchu powrotnego od pozycji zgięcia do zerowej pozycji
- Odwodzenie- nazwa tego ruchu odpowiada zginaniu (oddalanie od pozycji zerowej) dotyczy ruchu całych kończyn górnych
- Przywodzenie- tzn. ruch powrotny do pozycji wyjściowej równoznaczna prostowaniu
- Nawracanie-(do ziemi) obracanie do wewnątrz w odniesieniu do kończyny górnej
- Odwracanie- (do sufitu) ruch obrotowy na zewnątrz całej kończyny. Przeciwny do nawracania
- Wysuwanie- dotyczy tylko kończyny górnej wraz z kończyną górną
- Cofanie- nazwa ruchu stosowana tylko do określenia przemieszczania obręczy kończyny górnej do tyłu

Rozwój funkcji kończyny górnej

ATOS- patrzy w bok (nieprawidłowy ruch zjedzie w dół ugnie łokcie)

STOS- patrzy w górę (nieprawidłowy ruch – pupa usiądzie , ręce się zegną)

TOB- leży na brzuchu , unosi ręce i nogi do góry (nieprawidłowy ruch ugnie nogi , nie podniesie rąk)

Pracując nad rączką dziecka powinniśmy pamiętać ,że trudności z motoryką małą mają swoje podłoże w :

- złym przystosowaniu postularnym
- nieadekwatnym napięciu mięśniowym
- problemy z percepcją wzrokową
- problemy z koordynacją wzrokowo-ruchową

PLAN PRACY Z DZIECKIEM Z TRUDNOŚCIAMI GRAFOMOTORYCZNYMI.

Powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę obserwując na następujące zagadnienia:

Jak siada- kiedy? (pozycja przy stole podczas posiłku czy wykonywania zadania)

Czy się kładzie?(czy w przedszkolu podczas zajęć kładzie się na dywan)

Czy i jak się rozbiera? (tempo, kolejność ściąganych rzeczy)

Symetria/asymetria ciała?

Diagnoza

Jeżeli którykolwiek punkt wcześniej został opatrzony odpowiedzią w postaci tak to można włączyć parę ćwiczeń uwzględniając czy dziecko jest podwrażliwcem (czyli szuka bodźców , które zaspokoją jego dotyk, ucisk)

czy nadwrażliwcem (czyli np. przeszkadzają mu metki w ubraniu)

Działanie

1. Podwrażliwość

- Dostarczenie stymulacji o charakterze docisków- skoki, turlanie, masaże, pchanie, ciągnięcie
- Zabawy z masami elastycznymi
- Wyeliminowanie twardych i lekkich kredek
- Papier ścierny , kreda, plastelina

2. Nadwrażliwość dotykowa
- Zabawy z przemycaniem faktur
 - Zabawy w wodzie i lodem

3. Ćwiczenia chwytu
- Grube , cienkie kredki
 - Wibrująca kredka
 - Masa z kaszą i ryżem
 - Magnes
 - Rzepy

Pudełka do ćw. sensorycznych

- piasek kinetyczny
- ryż
- kasza manna w tym kamyki, muszle, kulki

MATERIAŁY

- woreczki z farbą i pianką po goleniu
- flamaster na wodę z matą
- folia bąbelkowa
- kredki świecowe w różnych kształtach na palec
- galaretki , budyń

DO PRECYZJI

- bączki
- ludziki , które się wyginają
- domino wypukłe

Dysk sensoryczny

Kredki tłuste dla dzieci z delikatnym naciskiem

Kredki ciężkie dla dzieci z ciężkim naciskiem

Ćwiczenia terapii ręki w przedszkolu:

1. Ćwiczenia wstępne: wzmocnienie obręczy barkowej , poprawa stabilizacji.
 - czołganie się
 - turlanie po podłodze
 - chodzenie na czworakach- zwracamy uwagę na przemienność ruchów ręki i nóg
 - rzucanie piłki
 - taczka w parach

- obroty rąk: duże ruchy przechodzące w coraz mniejsze.

2. ćwiczenia koordynacji wzrokowej- ruchowej potrzebnej do przepisywania z tablicy

- chodzenie po równoważniach
- chodzenie stopa za stopą
- wskakiwanie do koła przodem i tyłem

3. ćwiczenia nadgarstków

- zamalowywanie dużej powierzchni
- przesypywanie ryżu, kaszy z miski do miski
- odkręcanie butelek , słoików

4. ćwiczenia ruchów precyzyjnych – przydatnych do trzymania narzędzia pisarskiego

- wydzieranie pasków z papieru
- malowanie farbami za pomocą palców
- rozcieranie plasteliny , inne zabawy z plasteliną
- zabawy w piasku kinetycznym.

Na koniec proponuję kilka ciekawych zabaw paluszkowych , które przez zabawę , śmiech ćwiczą palce rąk.

Zabawy paluszkowe

1. Ryba

Fala jedna, fala druga / falowanie jednej dłoni i drugiej/

Głowa, płetwa, oko mruga / złączenie dłoni w kształt koła, złączenie kciuków i poruszanie resztą palców/

Ryba pływa i steruje / rysowanie w powietrzu zygzaków/

Szast ogonem wymachuje / kręcenie młynka palcami wskazującymi/

2. Taki dziwny dziwak

To dziwaka główka, okrągła jak makówka / objęcie głowy na wysokości policzków/

Głowa kiwa się wesoło, w górę, w dół i naokoło / kiwanie głowy na boki w górę w dół, kręcenie głowa

To dziwaka ręce dwie, dziwak nimi klaskać chce /kłaśnicie/

10 palców dziwak ma macha nimi raz i dwa / zwrócenie dłoni wnętrzem do przodu, rytmiczne zginanie palców/

Proste palce, gruby brzuszka chyba z niego obzarcuszek / wyprostowanie palców położenie rąk na brzuchu, masowanie brzuszka/

A na dole są dwie nogi od brzucha aż do podłogi / dotknięcie palcami nóg brzucha podłogi/

3. Zabawa w chowanego

Pięcioro dzieci bawiło się w chowanego / poruszanie pięcioma palcami /

Gdy się jedno schowało to ile zostało? / zgięcie kciuka /

Czworo dzieci bawiło się w chowanego / Poruszamy czterema palcami /

Gdy się kolejne schowało to ile zostało? / zgięcie wskazującego /

Troje dzieci bawiło się w chowanego / Poruszamy trzema palcami /

Gdy się kolejne schowało to ile zostało? / zgięcie środkowego /

Dwoje dzieci bawiło się w chowanego / poruszamy dwoma palcami /

Gdy się kolejne schowało to ile zostało / zgięcie serdecznego /

Ostatnie dziecko poszło szukać kolegów / poruszanie małym palcem /

I znów pięcioro dzieci bawiło się w chowanego

4. W ogrodzie

Pójdź laleczko do ogrodu / palcem wskazującym środkowym po drugiej ręce /

Słońko cudnie dziś przygrzewa / otwieranie i zamykanie placów obu dłoni /

Znać i kochać trzeba z młodu / skrzyżowanie dłoni na klatce piersiowej /

Nasze kwiaty nasze drzewa / kręcenie dłoni w nadgarstkach od dołu do góry /

Patrz! Tu rosną tulipany / gest prawa dłonią /

A tam znów narcyzy kwitną / gest lewą dłonią /

A tu bratek główkę wznosi / złączenie dłoni i unoszenie ich do góry, odchylenie palców /

Główkę śliczną aksamitną.

5. Wspólna praca / uderzanie palcami o stół lub dywan /

Pierwszy malarz przyszedł i zrobił kropki dwie

Drugi malarz przyszedł i stwierdził, że jest źle,

Trzeci malarz znowu wykonał kreski trzy,

Czwarty odrzekł na to: To się podoba mi,

Piątemu się nie chciało, więc nic nie namalował,

A szósty do tych kropek kółeczka dorysował.

Siódmemu farba z pędzla kapłała na podłogę,

A ósmy dorysował do kresek jedną nogę.

Dziewiąty stwierdził prędko: To istna rewelacja.

Dziesiąty się przypatrzył i rzekł: To jest abstrakcja

I tak się zakończyła malarzy wspólna praca

Lecz nie wiadomo, co jest na niej, nie ważne jak obracasz.

6. Wyciszanka

Rączki dwie mamy / podnosimy ręce /

Wszystkich pozdrawiamy / machają dłonie /

Paluszek na buzi układamy / palec wskazujący na usta /

I już nie rozmawiamy / kiwają palcem wskazującym od drugiej ręki jako zaprzeczenie /

7. To ja i mój nos

To ja i mój nos / wskazują nos /

To ja i mój głos / wskazują gardło i śpiewają la la la /
To ja i moje nogi / wskazują stopy
Od bioder aż po podłogi / kładziemy dłonie na biodrach i dotykamy podłogi /
To ja i moje ręce / machamy rękami /
Kiedy chcę to nimi kręcę / rolujemy dłonie w nadgarstkach /
To ja i mój brzuch / głaszczemy brzuszek /
To ty, jest nas dwóch / wskazujemy kolegę /

8. Grzybowa opowieść

Miał grzybiarz koszyk / złączenie obu dłoni w kształt koszyka /
I miał grzybiarz czapkę / złączenie dłoni czubkiem palców i ułożenie ich nad głową /
Chmurki go witały / złączenie kciuka z małym palcem lewej ręki obracanie o 360° /
Patrzył uważnie, gdzie grzyby się kryją / przyłożenie dłoni do czoła /
Potem liczył grzyby, a dużo ich było / zaginanie palców na jednej dłoni i drugiej /