



KAROLINA BOROWIECKA

Terapia ręki

praktykalogopedyczna@gmail.com



CO WARTO WIEDZIEĆ:

RĘCE TO JEDNO Z NAJCENNIEJSZYCH NARZĘDZI POZNANIA. ROLA RĘKI SZCZEGÓLNIIE WYRAŹNIE WIDOCZNA JEST W OBSZARZE SAMOOPSŁUGI, KOMUNIKACJI, W NAUCE I ZABAWIE. RĘCE NIE PRACUJĄ W ODO SOBNIENIU, A W POŁĄCZENIU Z TUŁOWIEM, WZROKIEM, SŁUCHEM, DOTYKIEM.

TERAPIA REKI MA NA CELU ZAANGAŻOWANIE CAŁEJ KOŃCZYNY GÓRNEJ W WYKONYWANIE RÓŻNORODNYCH ZADAŃ POPRAWIAJĄCYCH JEJ FUNKCJONOWANIE I DOSKONALENIE RUCHÓW PRECYZYJNYCH, W TYM PRZYGOTOWANIE RĘKI DO PISANIA.

TERAPIA RĘKI TO ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE CAŁEGO CIAŁA PROWADZĄCE DO STABILIZACJI CENTRALNEJ I SWOBODNEJ PRACY KOŃCZYN.

**DLA
KOGO**

TERAPIA SKIEROWANA JEST DO DZIECI WYKAZUJĄCYCH M.IN. :

- NIEPRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA,**
- TRUDNOŚCI W WYKONYWANIU CODZIENNYCH CZYNNOSCI (ZAKŁADANIE I ZDEJMOWANIE UBRANÍ, PICIE Z KUBKA),**
- PROBLEMY W ZABAWACH MANIPULACYJNYCH (UKŁADANIE MAŁYCH PRZEDMIOTÓW, NAWLEKANIE, LEPIENIE Z PLASTELINY),**
- ZABURZENIA KOORDYNACJI WZROKOWO-RUCHOWEJ,**
- PROBLEMY Z RYSOWANIEM, KOŁOROWANIEM, PISANIEM,**
- WSPOMAGAJĄCO W OPÓŹNIENIU MOWY,**
- NISKA SZYBKÓŚĆ WYKONYWANIA RUCHÓW.**

TERAPIA MA NA CELU:

- USPRAWNIENIE MAŁEJ MOTORYKI CZYLI PRECYZYJNYCH RUCHÓW DŁONI I PALCÓW,**
- USPRAWNIANIE WSPÓŁPRACY OKO-RĘKA,**
- ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PLANOWANIA RUCHU,**
- WSPOMAGANIE CZUCIA GŁĘBOKIEGO ORAZ POWIERZCHNIOWEGO.**

A close-up photograph of a child's hands holding a grey paper cup. The cup is filled with several colored pencils in various colors like green, pink, and orange. The child's left hand is holding the cup, while the right hand is holding a yellow pencil. The background is a white surface with several other colored pencils scattered around. The text 'ĆWICZENIA RĘKI (PRZYKŁADY)' is overlaid in the center of the image.

**ĆWICZENIA
RĘKI (PRZYKŁADY)**

- DOTYKANIE DŁONI, POCIERANIE ICH „MYCIE” (WYCZUWANIE DŁONI)
- ZACISKANIE I OTWIERANIE DŁONI, KLASKANIE: SWOBODNE, RYTMICZNE
- GNIECENIE GĄBKI LUB PIŁECZKI PIANKOWEJ
- WYCISKANIE WODY Z NASĄCZONEJ GĄBKI
- ZGNIATANIE Z PAPIERU, BIBUŁY ITP. „KUL” I RZUCANIE NIMI W OKREŚLONYM KIERUNKU
- CHWYTANIE I PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW CAŁĄ DŁONIA
- WKŁADANIE I WYJMOWANIE PRZEDMIOTÓW MAŁYCH, DUŻYCH
- OTWIERANIE I ZAMYKANIE RÓŻNEGO RODZAJU PUDEŁEK
- CZYNNOŚCI SAMOOPSŁUGOWE: MYCIE RĄK, MYCIE ZĘBÓW, WYCIERANIE, CZESANIE SIĘ, NABIERANIE JEDZENIA NA ŁYŻKĘ, WIDELEC
- ZABAWY Z WODĄ: WLEWANIE, PRZELEWANIE WODY Z DŁONI, STRZĄSANIE WODY Z PALCÓW
- ZABAWY Z RÓŻNYMI MASAMI PLASTYCZNYMI (GLINA, MASA SOLNA, PLASTELINA)
- ZABAWY KONSTRUKCYJNE



**ĆWICZENIA
PALCÓW
(PRZYKŁADY)**

- PRZYKŁADANIE KOLEJNO PALCÓW KAŻDEJ DŁONI: KCIUK DO KCIUKA, WSKAZUJĄCY DO WSKAZUJĄCEGO ITD. PALUSZKI SIĘ WITAJĄ, KŁANIAJĄ ITP.
- STUKANIE PALCAMI W PODŁOGĘ, ŁAWKĘ „PADA DROBNY DESZCZYK”, „JEST ULEWA”
- NAŚLADOWANIE GRY NA PIANINIE, FLECIE, TRĄBCE, NOSIE
- PRZYPINANIE SPINACZY DO BIELIZNY NA BRZEG PUDEŁKA KARTONOWEGO I NIE TYLKO
- DOSKONALENIE CHWYTU PĘSETOWEGO : PALEC WSKAZUJĄCY I KCIUK, NP. SOLENIE, SKUBANIE, PRZEWRAĆCANE KARTKI KSIĄŻKI, PRZEKŁADANIE KART DO GRY ITP.
- ZABAWY PALUSZKOWE „IDZIE KOMINIARZ”, „SROCZKA KASZKĘ WARZYŁA”, ITP.
- NAWLEKANIE KORALIKÓW, PRZEWLEKANIE SZNURKÓW, TASIEMEK, SZNUROWADEŁ PRZEZ RÓŻNE RZECZY I OTWORY
- ZABAWY Z KREATYWNYMI DRUCIKAMI
- LEPIENIE/UGNIATANIE PLASTELINY – WAŁKOWANIE CIENKICH WAŁECZKÓW I OBWODZENIE NIMI FIGUR GEOMETRYCZNYCH, LISTKÓW, OWOCÓW ITP., WYPEŁNIANIE KONTURÓW
- RÓŻNEGO RODZAJU CIĘCIA: PRZECINANIE PASKÓW PAPIERU, SZNURKA, MATERIAŁÓW, CIĘCIE PO LINII PROSTEJ, WYCINANIE PO LINIACH FALISTYCH, ŁAMANYCH, WYCINANIE FIGUR GEOMETRYCZNYCH



**ĆWICZENIA
GRAFOMOTORYCZNE
(PRZYKŁADY)**

- DOWOLNE KREŚLENIE PALCEM/PĘDZLEM PROSTYCH KSZTAŁTÓW (DOWOLNYCH LUB OKREŚLONYCH LINII PROSTYCH, UKOŚNYCH, FALISTYCH, OKRĄGŁYCH ITP.)
- POGRUBIANIE WZORÓW/KONTURÓW
- ZAMALOWYWANIE (KREDA, FARBA, WĘGLEM) DOWOLNEJ PRZESTRZENI DUŻYCH/MAŁYCH PŁASZCZYZN
- RYSOWANIE KREDKĄ DOWOLNYCH RYSUNKÓW, NA PODANY TEMAT, WEDŁUG POLECEŃ
- OBRYSOYWANIE SZABLONÓW OD ZEWNĄTRZ I OD WEWNĄTRZ
- KALKOWANIE/KOPIOWANIE OBRAZÓW, WZORÓW PRZEZ KALKĘ TECHNICZNĄ, MASZYNOWĄ
- ŁĄCZENIE LINIAMI WYZNACZONYCH PUNKTÓW - NA TABLICY, NA KARTCE ŁĄCZENIE WYZNACZONYCH PUNKTÓW LINIĄ CIĄGŁĄ W CELU UZYSKANIA ZAPLANOWANEGO KONTURU NP. DOMKU, SAMOCHODU, CHOINKI ITP.

- KRESKOWANIE – WYPEŁNIANIE ROZMAITYCH KONTURÓW MAŁYMI KRESKAMI
- STAWIANYMI PIONOWO, POZIOMO, UKOŚNIE PAMIĘTAJĄC O ZACHOWANIU KIERUNKU
- PRAWIDŁOWEGO KREŚLENIA
- RYSOWANIE SZLACZKÓW W POWIĘKSZONEJ LINIATURZE, A POTEM W LINIATURZE
- ODPOWIADAJĄCEJ W ZESZYCIE:
- POGŁĘBIANIE KONTURU, CZYLI WODZENIE MAZAKIEM, OŁÓWKIEM PO ŚLADZIE
- KOŃCZENIE ZACZĘTEGO WZORU
- ODWZOROWYWANIE SZLACZKÓW WEDŁUG ZADEMONSTROWANYCH WZORÓW
- PRÓBY ODTWARZANIA DEMONSTROWANYCH WZORÓW Z PAMIĘCI
- SAMODZIELNE RYSOWANIE RÓŻNORODNYCH SZLACZKÓW



**GOTOWE POMYSŁY
NA ZABAWĘ**

- DO DWÓCH MISEK WSYPUJEMY SUCHY PIASEK, NASTĘPNIE JEDNĄ MISKĘ ZALEWAMY CIEPŁĄ LUB ZIMNĄ WODĄ - GOTOWE. DAJEMY DZIECKU DO ZANURZENIA DŁONI I PROSIMY O OPISANIE RÓŻNIC JAKIE CZUJE. DODATKOWO W KAŻDEJ MISCE POD PIASKIEM MOŻNA UMIEŚCIĆ GUZIKI W RÓŻNYCH KOLORACH - ZADANIEM DZIECKA JEST WYŁOWIENIE WSZYSTKICH GUZIKÓW DŁONIA A NASTĘPNIE POSORTOWANIE ICH WEDŁUG KOLORU.

INNYM WARIANTEM JEST WYŁAWIANIE GUZICZKÓW/ SZKLANYCH KULEK ITP. Z GARNKA Z WODĄ I PIASKIEM ZA POMOCĄ SITKA - TEN TYP ZABAWY NAJLEPIEJ WYKONYWAĆ NA DWORZE W CIEPŁY DZIEŃ. DZIECKO NABIERA ZA POMOCĄ SITKA BŁOTNISTĄ MASĘ, WODA PRZELEWA SIĘ PRZEZ OCZKA, POZOSTAWIAJĄC MOKRY PIACH W KTÓRYM UKRYTE SĄ SKARBY. TERAZ ZA POMOCĄ DŁONI, DZIECKO WYSZUKUJE UKRYTE W PIASKU PRZEDMIOTY.

- WIESZANIE SKARPETEK LUB MATERIAŁU W RÓŻNYCH KOLORACH NA LINCE DO PRANIA. CHWYTANIE KLAMEREK JEST ŚWIETNYM ĆWICZENIEM, ALE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ, ABY DZIECKO ŁAPAŁO KLAMERKĘ MIĘDZY PALEC WSKAZUJĄCY I KCIUK A NIE CAŁĄ DŁONIĄ. DODATKOWO MOŻNA ĆWICZYĆ LICZENIE LUB KOLORY JEŚLI MAMY SKARPETKI/MATERIAŁY/KLAMERKI W RÓŻNYCH KOLORACH.
- GŁASKANIE ZWIERZAKA W DOMU! SZCZOTKOWANIE KOTA LUB PSA, GŁASKANIE, DELIKATNE DOTYKANIE UCHA, ŁAPKI CZY BRZUSZKA TO ŚWIETNE ĆWICZENIE.

koniec