

TERAPIA RĘKI czyli jak usprawniać małą motorykę

Terapia ręki to ćwiczenia wspomagające pracę ręki dziecka, przygotowujące ją do nauki pisania. Nie polega ona tylko na rysowaniu szlaczków literopodobnych, czyli wykonywaniu bardziej precyzyjnych ruchów, ale też na wielu ćwiczeniach ruchowych, manipulacyjnych i grafomotorycznych. Jest przeznaczona dla wszystkich dzieci, które mają problem z rysowaniem, pisanem, samoobsługą (wiązanie butów, zapinanie guzików) i wszelkimi czynnościami, które wymagają zaangażowania ręki, np. układanie drobnych elementów (puzzli, układanek wciskowych), lepienie z mas plastycznych, wycinanie czy składanie pociętych obrazków w całość. Dzieci te nie lubią rysować, mają kłopoty z prawidłowym chwytem ołówka czy kredki, ściskają je za mocno lub za lekko, piszą i rysują brzydko i nie starannie.

Głównymi przyczynami zaburzeń w obrębie małej motoryki są problemy z koordynacją wzorkowo-ruchową i ruchową, niskie lub zbyt wysokie napięcie mięśniowe, problemy równoważne lub problemy z percepcją wzrokową.

* Prowadząc terapię ręki należy pamiętać, że rozwój małej motoryki jest uwarunkowany prawidłowym rozwojem motoryki dużej.

Podejmując terapię ręki kieruj się kilkoma zasadami:

- a) Umożliwiaj dziecku jak najwięcej ruchu – ćwicz z nim równowagę, koordynację, przekraczanie linii środkowej ciała (np. lewa ręka dotyka prawego ucha, prawa ręka dotyka lewego oka, lewe kolano dotyka prawego łokcia), czworakowanie, podskoki czy wymachy ramion.
- b) Pamiętaj o stabilizacji tułowia. Gdy dziecko ma słaby tułów i zbyt spięte barki, nie będzie w stanie odpowiednio trzymać ołówka czy kredki. Trzeba stworzyć bazę, czyli wzmocnić mięśnie brzucha (ćwiczenia w leżeniu na plecach) i mięśnie grzbietu (ćwiczenia w leżeniu na brzuchu). Tradycyjne „grzbieciki” czy „brzuszki” są dosyć nudne dla przedszkolaków, dlatego dobrze jest je odpowiednio urozmaicić np.

dziecko leży na plecach, chwyta woreczek czy piłeczkę ręką i podnosząc się do siadu rzuca do wyznaczonego celu przed siebie.

Gdy tułów jest już mocny pomyśl o rozluźnieniu barków, dobre są ćwiczenia wymagające machania ramionami, rzucanie piłką czy zabawy z czworakowaniem.

- c) Wzmacniaj mięśnie dłoni i palców (gdy widzisz, że chwyt jest za słaby) poprzez ściskanie gumek, gniotków, zabawy palcami, lepienie z plasteliny, zwijanie gazety w kulkę i ściskanie jej. Rozluźniaj mięśnie dłoni i palców (gdy jest zbyt spięta) poprzez masaż.
- d) Ćwicz z dzieckiem manipulowanie małymi przedmiotami, nawlekanie koralików, zapinanie guzików, zakręcanie i odkręcanie butelek, słoików, sortowanie różnych drobnych przedmiotów do pojemników czy wreszcie wiązanie sznurowadeł.
- e) Po ćwiczeniach, które powinny uruchomić nadgarstek, palce dziecka i w końcu całą dłoń przejdź do malowania palcami i całymi rękami.
- f) Na koniec daj dziecku ołówek do ręki by ćwiczyło szlaczki grafomotoryczne.

POWODZENIA!!!

Opracowanie :
Dorota Kulwicka