

Terapia ręki

Poniżej kilka propozycji zabaw, które możesz wykonać w domu, a które realizujemy na zajęciach terapii ręki.

Dla kogo terapia ręki?

- Gdy masz wzmożone lub obniżone napięcia w obrębie kończyny górnej.
- Gdy zauważasz trudności z wykonywaniem codziennych czynności (zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł, itp.).
- Gdy masz dużą niechęć do malowania, lepienia z plasteliny, układania małych przedmiotów, oraz problem z koordynacją (każda ręka sobie) obu rąk w trakcie wykonywania tych czynności.
- Gdy masz trudności w wykonywaniu takich zadań jak znajdowanie różnic, układanie puzzli, zabawy typu memory, bystre oczko
- Gdy posiadasz problemy grafomotoryczne – wyraźne pisanie, malowanie, nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego
- Zauważasz niechęć do dotykania nowych przedmiotów, różnych faktur, itp.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Przeciąganie liny

Balansowanie na wałku lub piłce

Samodzielne huśtanie się

Zabawy manualne np.

„Pacnij kreta” – możesz wykonać samodzielnie. Wystarczy pudełko po butach, plastikowe kubeczki i patyczki.



Masy plastyczne

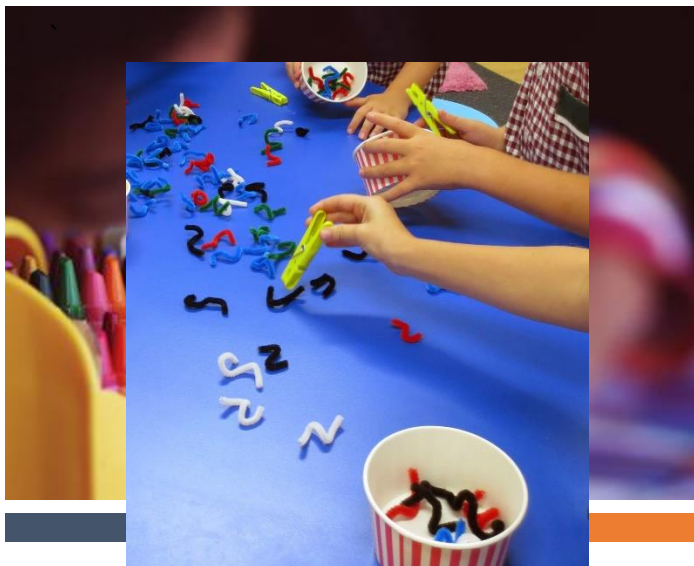
Glutek balonowy: 4 łyżki białego kleju introligatorskiego lub kleju szkolnego w płynie oraz 4 łyżki żelu do prania.. Masa jest przyjemna w dotyku, a do niej można dodać brokat lub barwniki spożywcze.

Piankolina: 1 kg mąki ziemniaczanej, jedno opakowanie pianki do golenia oraz odrobinę płynu do mycia naczyń



Twister

Może być gotowa gra lub samodzielnie wykonana (wystarczy taśmą malarską zaznaczyć na podłodze obszar w którym się poruszamy w formie prostokąta. Jedna osoba ma klocek lub klucze i rzuca w jakieś miejsce w obrębie prostokąta oraz wydaje polecenie „Mama prawa noga do przodu”. Mama może przesunąć tylko prawą nogę i spróbować podnieść klocek, który następnie rzuca i wydaje polecenie innemu członkowi rodziny)



Chwytywanie „żabkami”

Potrzebujesz „żabek” od bielizny i koralików lub drucików kreatywnych. Twoim zadaniem jest chwytać „żabkami” przedmioty i wkładać do pojemnika.

Nalepianie

Nalepianie papieru, gazet, makaronu. Dzisiaj propozycja związana ze zbliżającą się Wielkanocą – włóczkowy zajaczek. Potrzebujesz nożyczek, dwóch kartek (na jednej wycięty kształt królika), kleju i włóczki.



Przewlekanie

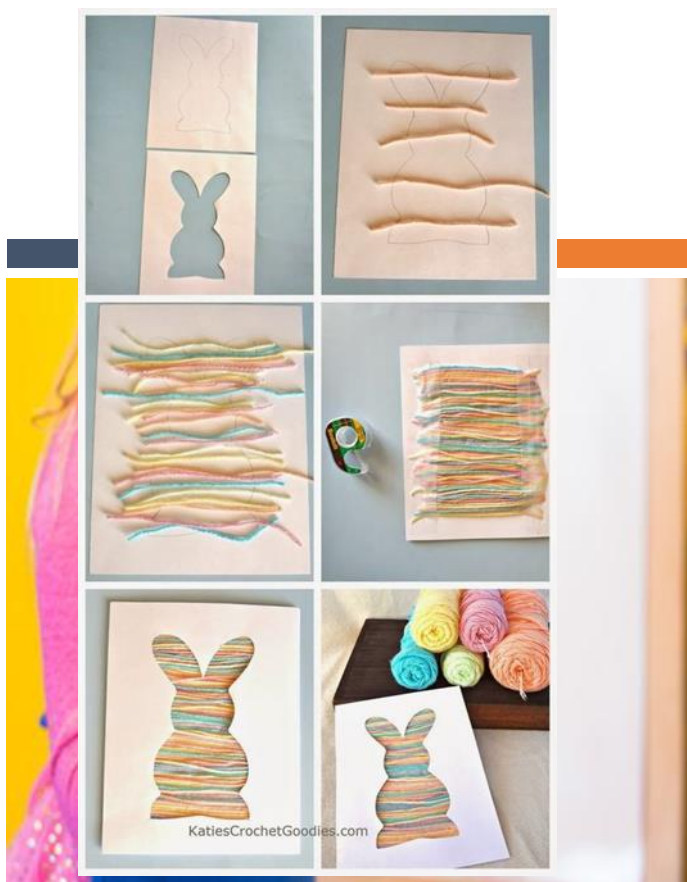
Wystarczy karton/sztywna kartka, dziurkacz i sznurówki. Dziurkujesz obrazek, a następnie przewlekasz przez wydziurkowane miejsca sznurek, sznurówkę lub włóczkę.

Gniotki

Spróbuj zrobić własnego gniotka.

Wystarczy balon i mąka ziemniaczana lub groch. Wypełnij balon mąką lub nasionami, zawiąż, ozdób wedle upodobania i ugniataj! ☺

Świetne są gniotki z kulek hydrożelowych. Kup w kwaciarni takie kulki, wsadź je do miski z wodą, a gdy napęcznieją napełnij nimi balon – im jaśniejszy balon tym lepiej.



Opracowała: Magdalena Dworaczek, pedagog szkolny
Zdjęcia: Pinterest