

TERAPIA RĘKI- UWARUNKOWANIA

Poza czynnikami wewnętrznymi (napięcie mięśniowe, zdolność do planowania czynności ruchowych, sprawność w obrębie stawów) na grafomotorykę wpływ ma szereg czynników zewnętrznych. Do tych czynników zalicza się:

- prawidłowa pozycja w czasie pisania.

Dziecko siedzi prawidłowo wówczas, gdy jego plecy są proste bez przechyłania się w jedną stronę (głowa lekko wysunięta do przodu), pośladki dotykają oparcia krzesła. Kolana są ugięte pod kątem prostym, a stopy opierają się na podłodze. Tułów jest nieco oddalony od krawędzi stołu, zaś przedramiona swobodnie leżą na stole.

Niewłaściwe jest, gdy dziecko oplata stopami nogi krzesła lub chowa nogi pod pośladki. Taka pozycja jest nieprawidłowa, uniemożliwia swobodne ruchy i sprzyja większej męczliwości w czasie pisania.

- dobrze dobrane krzesło

Krzesło powinno być dobrane do wzrostu dziecka, niewskazane jest by był to fotel bujany lub krzesło obrotowe.

- odpowiednie ułożenie kartki w czasie pisania

Właściwe ułożenie kartki polega na lekkim przesunięciu jej w lewą stronę u osób piszących prawą ręką, zaś u osób leworęcznych – na lekkim przesunięciu w prawo.

- odległość oczu od kartki

Optymalne oddalenie oczu od kartki wynosi 25-30 cm.

- prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego

Narzędzie pisarskie powinno być utrzymywane w trzech palcach: między kciukiem a palcem wskazującym i być oparte o palec środkowy, pozostałe dwa palce powinny być skierowane do wewnętrznej strony dłoni.

- dobrze dobrane narzędzia pisarskie

Zaleca się, aby dzieci z nieprawidłowym chwytmem korzystały z odpowiednio dobranych nasadek umożliwiających formowanie się prawidłowego sposobu trzymania narzędzi pisarskich.

TERAPIA RĘKI – ĆWICZENIA

Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową i ogólnie napięcie mięśniowe - centralne

1. Leżenie na brzuchu dziecko unosi głowę i ręce , aby popatrzeć przez „papierową lornetkę”; 5- 10 podniesień (w miarę możliwości zwiększanie do 10).
2. Leżenie na brzuchu podnoszenie się na rękach do niepełnego wyprost w łokciach(dłonie ułożone równo na szerokość ramion); 5- 6podniesień (w miarę możliwości zwiększanie do 10).
3. Leżenie na brzuchu podnoszenie jednocześnie rąk (wyprostowanych do przodu , można dać do rąk drążek)oraz nóg ;5- 6podniesień (w miarę możliwości zwiększanie do 10) lub zabawa w udawanie że pływa przyjmowanie tej samej pozycji, czyli ręce „rozgarniają wodę”.
4. Leżenie na plecach, podajemy dziecku do rąk obręcz , udaje że kieruje kierownicą (w czasie trzymania kierownicy wyprost w łokciach do góry).
5. Leżenie na plecach, podajemy dziecku do rąk obręcz , udaje że kieruje kierownicą (w czasie trzymania kierownicy wyprost w łokciach do góry)jednoczesne „pedałowanie” nogami(ruch okrężny od bioder); 10 powtórzeń.
6. „Walki kogutów”- siłowanie się na obie ręce.
7. „Taczka”- dziecko chodzi na rekach, rodzic trzyma za nogi- początkowo za uda, w miarę ćwiczeń zbliża się do kolan.
8. Czołganie się.
9. Rysowanie kół w powietrzu , oburącz , raz jedną ,raz drugą ręką.
10. Rysowanie na dużych powierzchniach.
11. Kręcenie ramionami do przodu do tyłu każdą ręką oddzielnie i razem; po 3 min.
12. Pomaganie przy myciu okien, gniecenie ciasta, wyjmowaniu mokrego prania z pralki, dźwiganie lekkich zakupów w miarę możliwości dziecka.

Po wzmocnieniu obręczy barkowej prowadzić ćwiczenia doskonalące ruchy przedramienia. Są to na przykład:

- wykłaskiwanie rytmów ze zmianą ustawienia przedramienia,
- gra w „łapki”,
- odbijanie jo-jo,
- zabawy ze sprężyną,
- zabawy wachlarzami, pacynkami wymagające zmiany ustawienia przedramienia – dłoń wewnętrzną stroną raz w górze, a raz w dole.

Ćwiczenia usprawniające pracę nadgarstka to :

- zakręcanie/ odkręcanie butelek, słoików,
- Wycinanie,
- przekręcanie „żarówek”,
- gra na tamburynie,
- naśladowanie wycieraczek samochodowych,
- nakręcanie zabawek.

W dalszej kolejności usprawnia się palce. Oto przykładowe ćwiczenia palców:

- zabawy paluszkowe znane z dzieciństwa (np. sroczka kaszkę warzyła),
- zabawy z użyciem pacynek,
- znane zabawy w bierki, patyczki,
- nawlekanie koralików,
- wydzieranie,
- lepienie, ugniatanie – wykorzystanie różnych mas (ciastolina, plastelina, masa solna).

Ćwiczenia wyrabiające prawidłowy trójpalcowy chwyt pisarski:

- wydzieranie małych skrawków papieru,
- zapinanie guzików,
- gra w bierki,
- przypinanie spinaczy do bielizny,
- zastosowanie trójkątnych nakładek w czasie pisania, rysowania.

Ćwiczenia grafomotoryczne:

- układanie: patyczki, mozaiki,
- rysowanie na dużych powierzchniach,
- rysowanie w lustrzanym odbiciu,
- rysowanie po śladzie,
- rysowanie linii, szlaczków, figur geometrycznych,
- kalkowanie, przerysowywanie rysunków.