

Terapia ręki w wersji domowej

Ćwiczenia mające na celu usprawnienie motoryki małej, czyli ruchów palców, dłoni, ręki. Wiele ćwiczeń możemy przeprowadzić w domu przy użyciu przedmiotów codziennego użytku, przedmiotów znajdujących się w kuchni, w łazience.

1. PRZEWLEKANKA

Podczas zabawy w "Przewlekanke" przewlekamy kolorowe wstążki, sznurówki lub zwykły sznurek przez otwory wykonane za pomocą dziurkacza. Robiąc to tworzymy kolorowy obrazek.

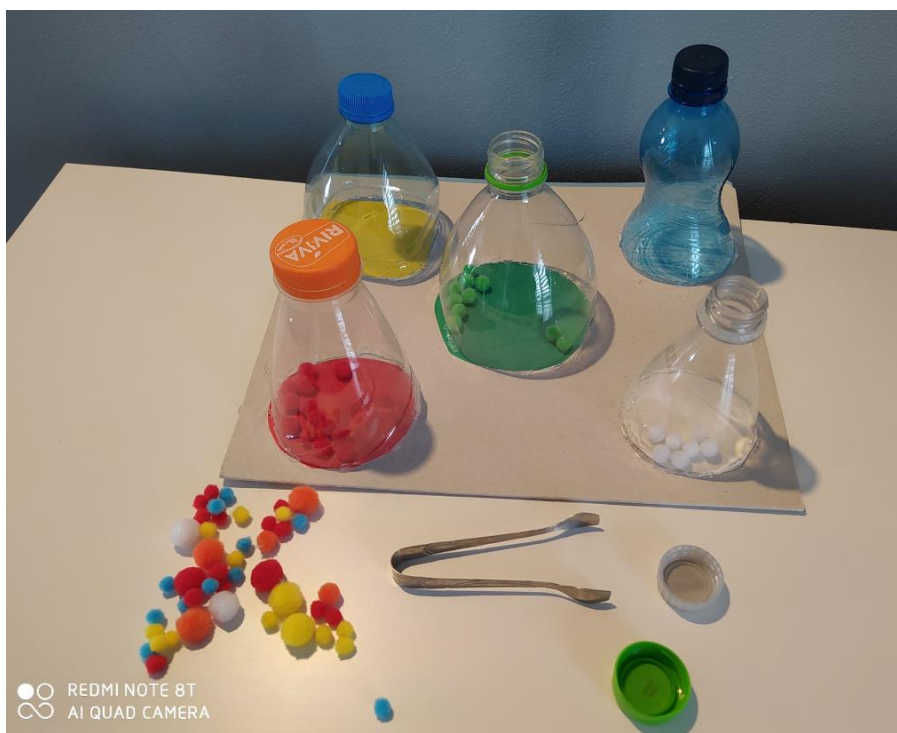
Zabawa sprzyja rozwijaniu wyobraźni dziecka, kreatywności oraz jest świetnym treningiem zdolności manualnych.



2. KOLOROWE POMPONY

Przenoszenie koralików, kamyków, pomponów za pomocą szczypiec.

Zabawa ma na celu usprawnianie małych ruchów ręki: dłoni, nadgarstka i palców, zwłaszcza chwytu szczypcowego.



3. DZBANEK

Dziecko przelewa wodę z dzbanka do szklanki do zaznaczonej kreski, może napełniać kilka naczyń wodą, ważne by nauczyć się kontrolować rękę i napełniać naczynia do wyznaczonej granicy.



4. GUMKI RECEPTURKI

Naciągamy gumki recepturki na rolkę po papierze.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie rąk i jest po prostu sposobem na dobrą zabawę!



5. ŁOWIENIE RYBEK

Dziecko łowi kolorowe kamyki, małe zabawki lub inne rzeczy z naczynia napelnionego wodą, robi to cedzakiem, małym sitkiem lub innym kuchennym narzędziem. Wyłowione rzeczy można segregować i przeliczać.



6. MAKARONOWE TYCZKI

Dziecko za pomocą plasteliny przyczepia do kartki makaron spaghetti lub inne patyczki, następnie nakłada na nie koraliki, guziki, makaron.

Ćwiczenie świetnie wzmacnia mięśnie dłoni i palców oraz usprawnia chwyt.



7. ZABAWA Z PIPETĄ

Potrzebujemy pipety, dwóch szklanek/pojemników i wody. Do jednej ze szklanek nalewamy wodę, zadaniem dziecka jest nabrać wodę pipetą i w taki sposób przenieść ją do drugiej szklanki. Ćwiczenia doskonale usprawnia paluszki poprzez nacisk.