

## **Domowa terapia ręki**

Gdy chcemy zrelaksować dziecko, oderwać je od komputera czy telewizora, a jednocześnie poprzez zabawę udoskonalić jego sprawność manualną możemy skorzystać z prostych zabaw – aktywności, które z powodzeniem można wykonać w domu. Mówi się, że nasza kuchnia jest skarbnicą pomocy do terapii ręki.

### **Oto kilka ćwiczeń podnoszących sprawność rąk.**

#### **1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie poruszające nadgarstkiem:**

- gra w łapki
- zabawa „kelner”: dłoń podtrzymuje tacę z różnymi produktami, dziecko przenosi je po prostej lub slalomem (jak kelner)
- odbijanie piłeczki, dla młodszych dzieci balonu obiema stronami rakiетки
- nakręcanie zabawek
- ostrzenie kredek temperówką
- zwijanie wełny na motek (może być na czas)
- nawijanie zabawki wiszącej na sznurku na patyk (przymocowanej za pomocą sznurka do patyka)
- przesypywanie kaszy, przelewanie wody z pojemnika do pojemnika

#### **2. Gry i zabawy zręcznościowe wzmacniające mięśnie palców oraz wyrabiające prawidłowy chwyt pisarski:**

- zabawy z różnymi typami szczypiec używanymi w kuchni, polegające na zbieraniu drobnych przedmiotów np. fasolek, chrupek, cukierków, makaronu itp. do pojemników, koszyków
- ugniatanie, wyciskanie gniotków, piłeczek, mas plastycznych np. ciastoliny
- zabawy z gumkami recepturkami: naciąganie ich na pojemniki, na rolki po papierze toaletowym, ręczniku
- zabawy z papierem: gniecie np. kulek i rzucanie do celu, rozdieranie wg narysowanych linii, darcie na drobne kawałeczki, składanie origami
- zabawy z użyciem kapsli, nakrętek, guzików (kto pierwszy do celu)
- zabawy wykorzystujące folię bąbelkową
- nawlekanie koralików (pocięte rurki do napojów, chrupki śniadaniowe) na sznurki, sznurówki, nić dentystyczną
- wkładanie monet do skarbonki
- zabawy z zakraplaczem np. malowanie wzorów zabarwioną wodą
- zabawy wykorzystujące spinacze do bielizny np. napinanie spinaczy na pudełko, przypinanie spinaczy prawą ręką do lewego rękawa (przekraczanie osi ciała)
- gry typu: bierki, pchełki, piłkarzyki, zestawy klocków lego, jnga, karty typu „Piotruś”

Sprawność rąk można doskonalić również poprzez drobne, codzienne zajęcia domowe takie jak wycieranie kurzu, zmiatanie podłogi, pomoc przy pieczeniu ciasta, gotowaniu (lepieniu pierogów).