**Elementy terapii ręki w dziecięcej zabawie – propozycje zabaw do pracy z dzieckiem w domu**

Drogi rodzicu… Etap wczesnoedukacyjny to czas, w którym szczególnie ważna jest sprawność grafomotoryczna. Jest ona konieczna do zdobywania wielu sprawności, m.in. do pisania, rysowania, malowania, które uwarunkowane są przez prawidłowe trzymanie kredki, ołówka, pędzla – tzw. narzędzia pisarskie. Dziecko w tym czasie doskonali płynność i precyzję ruchów dłoni, m.in. w tańcu, grze na instrumentach muzycznych, obsługując coraz bardziej skomplikowane urządzenia, maszyny. By mówić o prawidłowej sprawności motorycznej dziecko musi pracować nad odpowiednim napięciem mięśni w całym organizmie. Rolą rodziców jest wobec tego wypracowanie odpowiednich nawyków ruchowych. Zatem usprawnianie grafomotoryczne rozpocząć należy od wzmacniania mięśni brzucha i grzbietu. Dalsze ćwiczenia rozmachowe, obszaru manualnego (łokieć, nadgarstek) oraz ćwiczenia obszaru manipulacyjnego (śródręcze, paliczki) wykonywane bez presji i przymusu, przyniosą każdemu dziecku wiele radości i będą dobrą zabawą. Oto przykłady sprawdzonych ćwiczeń z podziałem na wskazane obszary.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Obszar ćwiczeń | Przykłady ćwiczeń | Wizualizacja ćwiczeń |
| Ćwiczenia służące odpowiedniemu napięciu mięśniowemu organizmu (ze szczególnym uwzględnieniem mięśni grzbietu i brzucha) | - ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie grzbietu:   * baraszkowanie * turlanie * pływanie na sucho * rysowanie nogami na ścianie * nożyce wykonane nogami * balansowanie na dużej piłce, wałku * przenoszenie zabawki z jednej strony na drugą w leżeniu na plecach. |  |
| Ćwiczenia rozmachowe – zaangażowany staw barkowy | * zabawa „Pokaż, jaki jesteś duży” * zabawa „Pokaż, jak wysoko leci samolot” * zabawa „Jak kręci się śmigło samolotu” * czynności takie jak odkurzanie, zasłanianie zasłon i ich odsłanianie, rozpakowywanie z papieru dużych prezentów, * rysowanie, malowanie na dużych płaszczyznach * taniec z szarfami, kółkami, piłkami, kręcenie hula-hop na ręce * łapanie motyli do siatki (mogą być papierowe, bądź z piórek) |  |
| Ćwiczenia manualne (czyli dłoni, palców i nadgarstka) | * robienie pa!pa! * rzucanie, łapanie woreczka, piłeczki, paluszka * tworzenie budowli z drewnianych klocków * przesypywanie kaszy, piasku, ryżu * przelewanie do różnych naczyń wody, kisielu, budyniu * owijanie papierem toaletowym różnych części ciała * zabawa w łapki * czesanie włosów * mycie ręczne naczyń, pranie ręczne, wycieranie kurzu, składanie ubrań * zabawy w tzw. wbijaki, przybijaki z użyciem młotka * malowanie palcami * nakręcanie bączków * zakręcanie słoików, butelek |  |
| Ćwiczenia manipulacyjne służące ukształtowaniu prawidłowego chwytu pisarskiego | * układanie puzzli * stemplowanie * wycinanie * rysowanie szlaczków * malowanie * kalkowanie * lepienie z mas plastycznych figurek zwierząt, budowli, naczyń * gra na instrumentach * zabawa różnymi spinaczami * zabawy paluszkowe do śpiewanek i wierszyków * ozdabianie pisanek * robienie makijażu lalkom * nawlekanie makaronu, koralików, guzików * przenoszenie przedmiotów, za pomocą szczypców, pęset * przelewanie cieczy za pomocą pipet * rozcieranie plasteliny * naciąganie gumeczek na kołki * wkładanie ołówków w otwory |  |

Opracowała: Beata Iwińska-Kłak