

27.10.2020

PP REWALIDACJA

Terapia ręki



Terapia ręki to zajęcia na których skupiamy się na prawidłowej funkcji całej kończyny górnej. Ręka jest narządem ruchu odpowiedzialnym za wiele funkcji. Dzięki niej jesteśmy w stanie podnosić i przenosić przedmioty, a także wykonywać precyzyjne czynności jak zapinanie guzików, wiązanie sznurówek czy pisanie. Dobierane przez nas ćwiczenia i metody uwzględniają indywidualne potrzeby i możliwości każdego dziecka.

Ćwiczenia wstępne: wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa stabilizacji, czucia głębokiego.

czołganie się,

turlanie po podłodze- ręce wyprostowane za głową- w rękach dzieci trzymają woreczki lub piłeczki,

chód na czworakach- powoli- zwracamy uwagę na naprzemiennosc ruchów rąk i nóg,

odbijanie/uderzanie piłki o podłogę,

rzucanie piłki - w parze z rodzicem

ruchy rąk na boki i do przodu z tasiemkami - ręce wyprostowane - zwracamy uwagę

na pracę barków. Początkowo ruchy oburącz, następnie ruchy naprzemiennie.

wałkowanie piłką dzieci leżących na podłodze w pozycji na brzuchu

Ćwiczenia ruchów precyzyjnych

wyciąganie z ziarenek guzików, kamyczków za pomocą palców,

wydzieranie pasków papieru,

zwijanie pasków papieru w kulki, które można wykorzystać do prac plastycznych

malowanie farbami za pomocą palców,

wyciągnięcie, przenoszenie elementów za pomocą różnych szczypców, pęsetek

□ rozcieranie plasteliny, inne zabawy z plasteliną, modeliną

Ćwiczenie dzielnie 😊