

# TERAPIA RĘKI

## ZADANIE 1

Wieszamy skarpetki lub materiał w różnych kolorach na linie do prania. Chwytnie klamerki jest świetnym ćwiczeniem, ale należy zwrócić uwagę, aby dziecko łączyło klamerkę między palec wskazujący i kciuk a nie całą dłoń. Dodatkowo można ćwiczyć liczenie lub kolory jeśli mamy skarpetki/materiały/klamerki w różnych kolorach.

## ZADANIE 2

Obieranie marchewek, ogórków lub ziemniaków. Dajemy dziecku obieraczkę i marchew, pokazujemy jak ją obrać. Marchew obiera się stosunkowo łatwo a z obieraniem dziecko może później ułożyć na blacie lub podkładce obrazek np. kwiatki lub gwiazdki. **Ćwiczenie wykonujemy dopiero gdy dziecko sprawnie posługuje się obieraczką!!!**

## ZADANIE 3

Masażyki dłoni i rąk – bez specjalistycznego przygotowania możemy wykonać masażyki polegający na dotykaniu dłoni dziecka np. piłeczką z kolcami, następnie gładką, następnie puszystą – kulamy piłeczki po wewnętrznej oraz zewnętrznej części dłoni i przedramion. Można wykorzystać również szczoteczkę z miękkim włosiem lub miękką szczoteczkę do zębów – przy szczoteczkach trzeba uważać, aby dotykanie skóry było przyjemne i jej nie podrażniało. Dodatkowo można użyć myjki do ciała lub gąbki – chodzi o to, aby dotykać dłonie dziecka różnymi fakturami, w sposób dla niego przyjemny.

## ZADANIE 4

Za pomocą szczyptec np. do lodu, przenoszenie szklanych kulek lub małych przedmiotów z jednego miejsca w drugie np. z talerzyka na foremkę

## **ZADANIE 5**

Ściskanie i ugniatanie:

- wszelkiego rodzaju piłki o różnej fakturze, np. puszysta, gładka, twarda, miękka, porównywanie ich cech i opisywanie,
- gniotki domowej roboty z rękawiczek nitrylowych, baloników itp.
- gąbki oraz myjki do kąpieli różnej faktury.

## **ZADANIE 6**

Głaskanie zwierzaka w domu! Szczotkowanie kota lub psa, głaskanie, delikatne dotykanie ucha, łapki czy brzuszka.

## **ZADANIE 7**

Lepienie z ciastoliny lub plasteliny – kulanie wałka, na późniejszym etapie kulki aż wreszcie tworzenie zwierzątek czy ludzików.

## **ZADANIE 8**

Odkręcanie słoików. W słoiczkach można ukryć zabawkę, którą dziecko będzie mogło się pobawić po jej wyciągnięciu. Dodatkowym ćwiczeniem może być wyjmowanie zabawki z opakowania Kinder niespodzianki. Jeśli taki zapakowaną zabawkę przysypimy pomponikami, guzikami, kulkami z papieru lub folii spożywczej, które dziecko musi wcześniej wyciągnąć, dodajemy kolejny element sensoryczny. Do wyciągania pomponów, można użyć pęsety/ szczypec.