TERAPIA ZAJĘCIOWA

TERAPEUTA – Magdalena Nowak

Dzień dobry

W tym tygodniu chciałam zaproponować ćwiczenia doskonalące sprawność dłoni i palców.

ĆWICZENIA DŁONI :

- Dotykanie dłoni, zaciskanie, otwieranie, gniecenie piłeczki lub gąbki.

- Ugniatanie papieru, papierowych kul.

- Dotykanie sznurka, pociąganie za niego, przeciąganie go przez otwory.

- Dotykanie materiałów o różnej fakturze.

- Nawlekanie koralików na sznurek.

- Darcie gazet, gniecenie ich.

- Układanie na kartce kompozycji z dłoni.

- Obrysowywanie dłoni.

ĆWICZENIA PALCÓW :

- Chwytanie drobnych przedmiotów i przenoszenie ich, wkładanie do pojemnika.

- Wodzenie palcem po wzorze.

- Wodzenie po piasku , ryżu, kaszy, wsypanej na tackę.

ĆWICZENIA – ZABAWY WODĄ

- Poruszanie dłońmi, palcami w wodzie.

- Przelewanie wody kubkiem, małym pojemnikiem.

- Uderzenie w wodę różnymi przedmiotami, poruszanie jej.

- Dmuchanie wody przez rurki do napojów.

ĆWICZENIA W WYDZIERANIU:

- Wydzieranie z kolorowego papieru.

- Wydzieranie po linii.

- Tworzenie mozaiki z gotowych ścinków.

- Naklejanki z elementów wyrywanych z papieru kolorowego lub gazet.

- Kompozycje z kolorowych pasków – dziecko wydziera palcami szerokie paski i przykleja na arkusz papieru.

Wydzieranka jest czynnością, w której dziecko ma bezpośredni kontakt ręki i palców z materiałem ( bez używania narzędzi).Ćwiczenia te pozwalają na większą swobodę ruchów rąk, kształcenia mięśni palców i współpracy między różnymi palcami. Ćwiczenia w wydzieraniu doprowadzają do dużej wrażliwości czuciowej opuszków palców.

ĆWICZENIA W WYCINANIU:

- Wycinanie po linii prostej- paski od krótkich do coraz dłuższych.

- Wycinanie pasków papieru jednakowej szerokości ( miejsce cięcia zaznaczamy kropkami ).

- Wycinanie wskazanych elementów.

Poprzez ćwiczenia w wycinaniu rozwijamy koordynację ruchów rąk, wzroku, ręki, współpracy palców.

ĆWICZENIA W RYSOWANIU:

- Kolorowanie rysunków zamazując powierzchnię gęstymi kreskami.

- Rysowanie kredką świecową, ołówkową, flamastrami.

- Rysowanie patykiem po kaszy , ryżu.

- Obrysowywanie wzoru.

- Rysowanie kredą na ciemnym arkuszu papieru.

- Rysowanie świecą , a następnie zamalowywanie farbą akwarelową.

- Zagadka rysunkowa- połącz kropki.

- Dorysowywanie brakujących części.

- Dokończenie brakujących elementów na obrazku.

Rysowanie spełnia ważne funkcje w psychomotorycznym rozwoju dziecka. Kształci różnorodne ruchy zaczynając od dużych, rozmachowych aż do drobnej kreski precyzyjnej.

Wszystkie proponowane ćwiczenia powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości i stanu zdrowia dziecka.

Pozdrawiam.