

## ĆWICZENIA usprawniające dłonie – przygotowanie dłoni do prawidłowego chwytu pisarskiego.

- Krażenie ramionami z boku.**

Ręce wyciągnięte w bok na wysokości ramion, wyprostowane w łokciach i nadgarstkach wykonują 5 kółek małych, następnie 5 średnich i 10 dużych. Kółka po obu stronach powinny mieć równą wielkość i staranny kształt, a wykonanie wolne i płynne, bez gwałtownych przyspieszeń. Krótki wypoczynek. Odwrócić dłonie ku górze i zmienić kolejność i ilość wykonywanych obrotów: 5 dużych, 5 średnich, 10 małych. Jeśli pierwszą serię dziecko wykonywało ku przodowi, w drugiej krąży ramionami do tyłu i odwrotnie. Stopniowo wydłużamy serię - do 20 kółek każdego rodzaju.
- Mocne zaciskanie dłoni.**

Dziecko zaciska dłonie w pięści, ale co ważne, kciuki pozostają na zewnątrz. Następnie - rozluźnienie dłoni, z pełnym wyprostowaniem palców i ich swobodnym rozłożeniem. Powtórzyć 10 razy powoli. Ćwiczenie pomaga wzmocnić chwyt, poprawić napięcie mięśniowe po obu stronach.
- Obroty ramion z przodu.**

Przebieg ćwiczenia analogiczny do opisu w p-kcie I, lecz koła „kreślone” są przed sobą, a koła wielkie mają przecinać się na linii środkowej ciała. Pilnować, by wyprostowane ręce utrzymywały się na linii barków, nie opadały.
- Pływanie „na sucho”.**

Wykonywanie rękoma ruchów, jak przy pływaniu crowlem, następnie - jak w stylu grzbietowym. Po 10 wzorców każdego rodzaju. Ruchy wolne. Z czasem do symulowanego crowla można dołączyć odpowiednie oddychanie.
- Przeciwstawność palca wskazującego i środkowego względem kciuka /wzmacnianie chwytu pisarskiego/.**

Prosimy dziecko o silne przyciśnięcie do siebie trzech w/w palców, odliczamy do 3, rozluźnienie z szerokim rozpostarciem dłoni. Powtórzyć 10x.
- Wystukiwanie palcami sekwencji** - naśladowanie osoby prowadzącej. Osoba prowadząca wystukuje rytm 2-3 palcami, ważna jest kolejność palców, nie rytm.
- Chód kraba.**
- Masaż dłoni** /2-3razy dziennie przez kilka minut/.
- Przyjęcie i utrzymanie pozycji ATNR** przez 10-20 sek. (prawa, lewa). Dziecko przyjmuje pozycję „na czworakach”, kładzie prawą rękę na prawym biodrze, opiera brodę na prawym barku i unosi do góry wyciągniętą lewą nogę, potem odwrotnie.
- Naciskanie dłońmi na ścianę** z całą możliwą siłą 5-10 razy.
- Ćwiczenie drobnych mięśni palców** - ściskanie spinaczy do bielizny przez każdy palec - w opozycji do kciuka, np. budowa płotu, korony itp.
- Ściskanie w dłoniach** różnej twardości piłeczek, rozpoczynamy od 5, dochodząc do 15 razy.
- Kreślenie kół** na tablicy jednocześnie dwoma rękami tzw. lokomotywa - koła rysowane w tym samym kierunku oraz okulary - koła rysowane w przeciwnym kierunku.
- W leżeniu na plecach jednoczesne powolne przesuwanie rąk po podłodze** do góry nad głowę i na dół do bioder, następnie podobny ruch wykonują nogi i wreszcie łącznie nogi i ręce 5-10 razy. Kolejny stopień to ruch prawej ręki i lewej nogi i odwrotnie.
- Nazywanie szczotkowanych lub uciskanych palców, części dłoni.** Szczotkowanie polega na zdecydowanym głaskaniu nie drapiącą szczotką, ręcznikiem lub gąbką rąk i dłoni przez 10 – 30 sekund. Należy uważnie obserwować reakcje dziecka i dostosowywać do nich rodzaj dotyku.
- Ćwiczenia czterech palców** z wyłączeniem kciuka:
  - wykonywanie kolejnymi palcami dziecka ruchów okrężnych – „kręcenie palcami”,
  - dociskanie stawów palcami,
  - zabawa klawiszami,
  - palce witają się (dłonie złożone jak do modlitwy, palce szeroko rozstawione, kciuk stuka o kciuk, wskazujący o wskazujący, środkowy o środkowy itd.),
  - zabawy paluszkowe, np. „Srocza”, „Kominiarz”, „Rak – Nieborak”, „pisanie na maszynie, „dziobanie jak kurka”,
  - ćwiczenia z użyciem woreczka,
  - ćwiczenie drobnych mięśni palców – ściskanie spinaczy do bielizny przez każdy palec w opozycji do kciuka, np. budowa płotu, korony itp.

### 17. Ćwiczenia kciuka:

- branie i przekładanie ciężkich książek,
- zakręcanie słoików,
- cięcie papieru,
- wbijanie szpileczek w poduszeczkę,
- złowienie zapalki pływającej w wodzie,
- nawlekanie,
- władanie, np. kasztanów do pudełka,
- zdejmowanie spinacza do bielizny (np. przypiętego do rękawa powyżej łokcia),
- pompowanie kropłomierzem,
- noszenie kubka trzymanego za ucho.

### 18. Ćwiczenie siły rąk:

- zaciskanie dłoni tak, aby kciuk pozostał na zewnątrz przez kilka sekund, powtarzamy 10-15 razy,
- ugniatanie, np. plasteliny, ciastoliny, masy solnej, gliny,
- wciskanie, np. koralików plastelinę, kasztanów w piasek,
- zbieranie, np. ziarenek, koralików z podłogi,
- przeciąganie liny.

### 19. Ćwiczenie ruchów rotacyjnych przegubów dłoni:

- zbieranie różnych ziarenek,
- zabawa marionetkami, przesypywanie piasku, przelewanie wody za pomocą łyżki wazowej,
- próby przekręcenia dużego klucza, gałki drzwi.

### Ćwiczenia uzupełniające:

- „**Taczka**” - do wykonywania w parze, dziecko chodzi na rękach podtrzymywane pod kolanami.
- „**Spacery palcami po stole**” - w różnych ich zestawieniach, np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały itp.
- **Rozłożone dłonie leżą na stole**, dziecko unosi wymieniony palec w obu rękach jednocześnie.
- **Przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliznianych** np. na brzegu pudełka, z przeciwstawnością kciuka wobec palca wskazującego i środkowego.
- „**Przeprowadzanie**” koraliki po labiryncie z drutu, którego kształt można każdorazowo zmieniać.
- **Przesuwanie samodzielnie przez dziecko wykonanych papierowych kuleczek** strumieniem powietrza ze ściskanej gumowej gruszki (do pielęgnacji niemowląt).
- „**Ukłony**” nakładanym na poszczególne palce włóczkowym misiem lub inną małą kukielką.
- **Wykonanie** kilku „pompek”.
- **Przesuwanie dłoni** leżących na stole do przodu, do tyłu.
- **Przesuwanie dłoni** do środka i na zewnątrz.
- **Przesuwanie obu dłoni** w prawo i na lewo.
- **Rozstawianie i łączenie palców.**
- **Naprzemienne zaciskanie** dłoni w pięść, raz jednej, raz drugiej.
- **Naprzemienne podnoszenie** do góry rąk zaciśniętych w pięści.