**PROGRAM AUTORSKI Z ZAKRESU TERAPII RĘKI**

**TERAPIA PRZEDSZKOLAKA**

opracowała

mgr Brzezowska Sylwia

**Wstęp**

Termin terapia wywodzi się z medycyny, pojęcie to przyjęło się także na gruncie pedagogik i oznacza różnego rodzaju oddziaływania np. stymulacja rozwoju dziecka, ożywienie potencjalnych możliwości dziecka w celu wyrównywania występujących braków, korygowania zaburzeń.

Terapia ręki jest całościową metodą pracy, tzn. swoimi oddziaływaniami obejmuje cały układ ruchowy człowieka. Mała motoryka to wszelkie czynności wykonywane przez palce i dłonie. Doskonalenie małej motoryki odbywa się od najwcześniejszych lat życia dziecka, początkowo jest to umiejętność chwytania zabawki, następnie układanie klocków, czynności samoobsługowe, aż w końcu bardziej precyzyjne czynności takie jak: sznurowanie butów czy odpowiedni chwyt narzędzia pisarskiego i np. rysowanie szlaczków. Nie każdy zdaje sobie sprawę, że dobrze funkcjonujące ręce to również dobrze rozwinięta mowa.

Do najczęstszych trudności z motoryką małą zaliczamy:

* problemy w zakresie czynności samoobsługowych (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików itp.)
* wyraźna niechęć do czynności manualnych
* obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej
* przyjmowanie niewłaściwej postawy siedzącej
* trudności z orientacją w schemacie ciała
* zaburzenia lateralizacji
* nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego
* zbyt wolne lub zbyt szybkie tempo w trakcie wykonywania zadań
* niski poziom graficzny pisma, prac plastycznych
* zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej
* niezręczność ruchowa
* niechęć do dotykania nowych, nieznanych faktur i przedmiotów itp

Obserwacje wszelkich nieprawidłowości na wczesnym etapie dają szansę na możliwość zapobiegania głębszym zaburzeniom i utrwalaniu złych nawyków.

**Informacje o programie**

Program ,,Terapia przedszkolaka” powstał z myślą o dzieciach w wieku przedszkolnym, które przejawiają trudności w w/w czynnościach oraz posiadają zalecenia do ćwiczeń manualnych i grafomotorycznych.

Terapia ręki to terapia mająca na celu usprawnianie całej ręki: od barku, przez ramię i przedramię, po nadgarstek, dłonie i palce. **Głównym celem** programu jest osiągnięcie sprawności manualnej i grafomotorycznej oraz poprawa w zakresie techniki pisania, w miarę możliwości każdego dziecka.

**Cele szczegółowe:**

* usprawnianie ruchów w zakresie motoryki dużej
* usprawnianie ruchów w zakresie motoryki małej
* przekraczanie linii środka ciała
* rozwijanie orientacji w schemacie własnego ciała i w przestrzeni
* rozwijanie umiejętności chwytno-manipulacyjnych
* dostarczanie wrażeń dotykowych
* pobudzanie czucia głębokiego
* korekcja i doskonalenie chwytu narzędzia pisarskiego/ rozwijanie umiejętności chwytu narzędzia pisarskiego, nożyczek
* rozwijanie umiejętności planowania ruchu
* praca nad koordynacją pomiędzy dłońmi
* usprawnianie percepcji wzrokowej
* wspomaganie utrzymania prawidłowej postawy podczas siedzenia
* doskonalenie technik szkolnych: pisanie, wycinanie
* rozwijanie wiary we własne siły
* rozbudzanie zainteresowań aktywnością ruchową
* wspomaganie harmonijnego rozwoju dziecka.

Opisane cele szczegółowe są skorelowane z ogólnymi celami wychowania przedszkolnego określonymi w podstawie programowej wychowania przedszkolnego.

**Przewidziane efekty:**

Odpowiednio dobrane ćwiczenia oraz systematyczne ich prowadzenie powoduje poprawę:

* napięcia mięśniowego kończyn
* sprawności ruchowej całej kończyny górnej
* czynności manipulacyjnych dłoni
* w wykonywaniu kontrolowanych i dokładnych ruchów palców
* umiejętności właściwego chwytu narzędzia pisarskiego
* w orientacji w schemacie ciała i w przestrzeni
* koordynacji pomiędzy dłońmi
* sprawności grafomotorycznych

**Metody, formy i środki dydaktyczne**

**Metody:**

* m. słowne
* m. oglądowe
* m. zadań stawianych do wykonania
* m. samodzielnych doświadczeń
* m. malowania dziesięcioma palcami
* elementy Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne
* Metoda Dobrego Startu Marty Bogdanowicz
* ćwiczenia relaksacyjne elementami metody Jacobsona
* ćwiczenia oddechowe

**Formy pracy:**

* praca indywidualna
* praca zbiorowa

**Środki dydaktyczne:**

* materiały biurowe, papiernicze, plastyczne
* przybory do ćwiczeń gimnastycznych
* gry terapeutyczne i edukacyjne

**Treści programowe:**

**I. Wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu:**

* leżenie na brzuchu, unoszenie wyprostowanych rąk/ręki, nóg/nogi w górę
* leżenie na plecach, utrzymanie pozycji kraba z przedmiotem położonym na brzuchu
* klęk podparty, naprzemienne dotykanie kolana łokciem
* siad rozkroczny, podawanie piłki do terapeuty/kolegi górą, bokiem
* leżenia na plecach, wykonanie mostu - uniesienie bioder w górę przy zgiętych kolanach
* klęk podparty, utrzymanie i przenoszenie zabawek położonych w okolicy lędźwiowej
* przyleganie całym ciałem do podłogi i wyciąganie koca spod dziecka
* rysowanie nogami po ścianie
* w siadzie prostym, turlanie piłki dookoła osi
* prowadzenie (turlanie) piłki nogami po ścianie
* turlanie się po podłodze z rękoma i nogami wyprostowanymi
* oporowanie całym ciałem

**II.Ćwiczenia rozmachowe i stymulujące czucie głębokie**

* oporowanie barkami
* poruszanie barkami: ruchy okrężne
* poruszanie barkami: barki udają wagę, huśtawkę
* zrzucanie woreczków z ramion
* wymachy kończyną górną (całą ręką): ruchy okrężne, do przodu, do tyłu, na boki
* kręcenie kołem hula hop i mniejszym na ramieniu
* podrzucanie i łapanie piłki, rzucanie do celu
* malowanie grubym wałkiem po ścianie w kierunku góra – dół, prawo – lewo
* przechodzenie przez szarfy, sznurki, hula – hop
* masowanie ściany piłką, przesuwanie piłki z dołu na górę i z powrotem
* swobodne bazgranie na arkuszu zawieszonym na ścianie
* malowanie na dużej płaszczyźnie w poziomie i pionie, bez konturu, z konturem, wg wzoru, po śladzie
* jazda na pełzaku
* podciąganie się na ławeczce
* orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą itp.
* orientacja w przestrzeni: idź 2 kroki do przodu, do tyłu, w lewo, w prawo
* zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie
* tory przeszkód
* przeciskanie się pod, pomiędzy materacami
* zawijanie w koc i odwijanie

**III.Ćwiczenia manualne**

* gra w ringo, kręgle
* nawijanie włóczki, sznurka na kłębik
* rzucanie przedmiotów do celu, też rzutki
* rzucanie na odległość
* przelewanie wody, kisielu z kubka do kubka, z miski do miski
* przesypywanie piasku, ryżu, kaszy
* wyławianie z wody różnych przedmiotów z góry, z dołu: kubkiem, łyżką
* gra w łapki, memory
* mocna zaciskanie dłoni
* dociskanie złożonych dłoni do siebie
* wyciskanie gąbki w ciepłej wodzie
* ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu
* ugniatanie, wyciskanie gniotków
* dotykanie przedmiotów o rożnej fakturze
* zabawy z balonem
* otwieranie i zamykanie pudełek, odkręcanie i zakręcanie słoików, butelek
* wyrabianie, ugniatanie masy solnej, wałkowanie, wykrawanie foremek
* przenoszenie zabawek na tacy

**IV.Ćwiczenia manipulacyjne**

* naśladowanie gry na pianinie, pisania na maszynie
* przypinanie i odpinanie klipsów bieliźnianych raz jedną, raz drugą ręką np. na brzegu zeszytu
* spacery palcami po stole – w różnych ich zestawieniach np. serdeczny i wskazujący, kciuk i mały
* zabawy paluszkowe śpiewanki i wierszyki
* nakładanie na każdy palec frotek i zdejmowanie ich
* wciskanie folii bąbelkowej
* przyszywanie guzików
* przewlekanie sznurowadeł
* segregowanie przedmiotów za pomocą szczypiec
* nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki
* lepienie z plasteliny, modeliny itp. kuleczek, wałeczków i bardziej złożonych form
* robienie kulek z bibuły
* wydzieranie z papieru
* gra w kapsle, pchełki, bierki
* zbieranie dwoma palcami ziarenek ryżu, kaszy, monet
* zapinanie guzików, różnego rodzaju zapięć (sprzączka,zamek itp.)
* składanie papieru techniką origami
* układanie puzzli
* konstruowanie i budowanie z klocków, z patyczków, z drucików
* malowanie farbami na powierzchniach o różnej fakturze – palcami i pędzlem
* malowanie palcem maczanym w farbie dużych form kolistych
* rysowanie kredkami, ołówkiem, kredą
* rysowanie figur, liter na tackach z kaszą manną
* wycinanie nożyczkami
* pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków
* kolorowanie obrazków – zamalowywanie w określony sposób (kreski poziome, pionowe, okrężne) form graficznych ograniczonych konturem
* obrysowywanie szablonów wewnętrznych i zewnętrznych
* odwzorowywanie rysunków – przerysowywanie przedmiotów zgodnie ze schematem lub wzorem
* rysowanie po śladach (kropkowym, kreskowym)
* kończenie zaczętego wzoru
* dyktanda graficzne
* rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze zwiększonej.

Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb.

**Uwagi o realizacji programu**

Program realizowany będzie na zajęciach terapeutycznych 2 razy w tygodniu w wymiarze 30 minut oraz w trakcie bieżącej pracy dydaktyczno -wychowawczej (elementy terapii ręki).

Ćwiczenia zastosowane podczas realizacji programu przeprowadzone będą wg schematu zajęć z terapii ręki:

1. Powitanie
2. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu
3. Ćwiczenia rozmachowe
4. Ćwiczenia manualne
5. Ćwiczenia manipulacyjne
6. Rozluźnienie
7. Pożegnanie

**Ewaluacja:**

Ćwiczenia terapeutyczne będą dostosowywane do potrzeb i możliwości oraz zainteresowań dzieci. Dla dziecka ma to być zachęta i motywacja do pracy. Nauczyciel obserwuje dziecko, jego postępy, trudności, gromadzi jego wytwory, prowadzi dziennik zajęć.

**Bibliografia:**

1. Piotrowska-Madej K., Żychowicz A., ,,Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2017
2. Franczyk A., Krajewska K., ,,Skarbiec nauczyciela – terapeuty” Impuls, Kraków 2005
3. Koc M., ,,Pokazywane wierszyki i zabawy paluszkowe, czyli jak rozwijać mowę i sprawność manualną dziecka”, CEBP, Kraków 2019
4. Skrypt ze szkolenia ,,Terapia ręki i zaburzeń motoryki małej. Podręcznik terapeuty ręki”, ProCentrum Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli