



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Projekt pn.: „Misja przedszkolak - równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014 – 2020, Oś Priorytetowa X - Edukacja dla rozwoju regionu, Działanie 10.1 - Kształcenie i rozwój dzieci i młodzieży, Poddziałanie 10.1.4 - Edukacja przedszkolna.

## **Program zajęć z Terapii ręki “Sprawna rączka” - usprawnianie funkcji odbioru bodźców (percepcja) i reakcji mięśniowych (ruch)**

**Rodzaj zajęć:** zajęcia indywidualne dla dzieci z niepełnosprawnościami

**Miejsce realizacji:** Miejskie Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 16 w Płocku

**Termin realizacji:** rok szkolny 2021/2022

**Program opracowały:** Beata Adamska, Iwona Cak, Lena Krawczyńska, Luiza Gołębiowska,  
Urszula Basiewicz



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Program Terapii Ręki “Sprawna rączka” uwzględnia usprawnianie motoryki małej, w tym usprawnianie precyzyjnych ruchów rąk, palców oraz dostarczanie wrażeń dotykowych, umożliwiających poznanie różnych kształtów, struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania. Program uwzględnia doskonalenie czynności samoobsługowych a także pobudzenie zainteresowań i aktywności własnej dziecka. W Programie Terapii ręki “Sprawna rączka” celami wiodącymi są zabawa, komunikacja, doskonalenie samoobsługi i nabywanie umiejętności szkolnych. Po określeniu potrzeb dziecka pracuje się nad konkretną umiejętnością, funkcją, która jest ważna dla jego prawidłowego rozwoju z uwzględnieniem deficytów płynących z jego niepełnosprawności.

#### **Cel główny:**

#### **Zmniejszanie zaburzeń funkcji percepcyjno – motorycznych, zmniejszenie deficytów oraz poprawa funkcjonowania w środowisku przedszkolnym**

- usprawnianie i stymulacja motoryki małej, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców
- dostarczanie wrażeń dotykowych: modulowanie ich przetwarzania, poznanie dzięki nim różnych kształtów i struktur materiałów
- dostarczanie wrażeń przedsionkowych i proprioceptycznych: doskonalenie reakcji równoważnych, a także czucia i znajomości schematu ciała szczególnie w obrębie ręki
- usprawnianie i wspomaganie dziecka w osiągnięciu optymalnego poziomu w zakresie samoobsługi oraz doskonalenie sprawności manualnej i grafomotoryki poprzez usprawnianie funkcji percepcyjno - motorycznych

#### **Cele szczegółowe:**

- wzmocnienie mięśniowe, posturalne w obrębie motoryki dużej
- usprawnianie ruchów oczu
- usprawnianie precyzyjnych ruchów dłoni, palców
- dostarczanie wrażeń dotykowych, przedsionkowych i proprioceptywnych
- kształtowanie umiejętności poprawnego chwytu
- praca nad udoskonaleniem koordynacji pracy pomiędzy dłońmi
- wyuczenie czasu zdolności skupienia uwagi
- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, wodzenie wzrokiem za ruchami ręki



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

- usprawnianie percepcji wzrokowej ( wodzenie wzrokiem i zwiększenie pola widzenia, doskonalenie spostrzegania i pamięci wzrokowej)

#### Formy:

- praca indywidualna z dzieckiem

#### Metody:

- Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne
- Metoda Dobrego Startu
- Metoda SI
- Metoda Malowania Dziesięcioma Palcami
- Metoda zadań stawianych do wykonania
- Metoda Dennisona
- Metoda wzmocnień pozytywnych

**Wszystkie zajęcia realizowane w ramach projektu będą prowadzone z użyciem form i języka wrażliwych na płeć.**

#### Ćwiczenia:

1. Ćwiczenie motoryki dużej i rozwijające reakcje równoważne
2. Ćwiczenie postawy ciała przygotowujące do pracy stolikowej
3. Ćwiczenia doskonalące stabilizację obręczy barkowej
4. Ćwiczenie percepcji czuciowej
5. Ćwiczenia percepcji wzrokowej
6. Ćwiczenia funkcji manipulacyjnej rąk
7. Ćwiczenia rozwijające grafomotorykę

#### Przewidywane efekty:

- poprawa napięcia mięśniowego kończyn
- poprawa w odbiorze wrażeń dotykowych
- poprawa sprawności ruchowej całej kończyny górnej
- poprawa czynności manipulacyjnych



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

- poprawa w wykonywaniu kontrolowanych i precyzyjnych ruchów palców
- poprawa w koncentracji uwagi
- poprawa umiejętności grafomotorycznych
- poprawa w orientacji przestrzeni i w schemacie własnego ciała
- koordynacji między dłońmi

#### Przebieg zajęć:

1. Powitanie
2. Stymulacja proprioceptywna, przedsionkowa
3. Stymulacja ruchów oczu
4. Seria ćwiczeń rozmachowych
5. Seria ćwiczeń manualnych
6. Seria ćwiczeń precyzyjnych
7. Relaks
8. Pożegnanie

#### Przykłady ćwiczeń:

1. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa stabilizacji czucia głębokiego
  - czołganie się
  - podbijanie balona z prawej do lewej ręki
  - chodzenie na czworaka
  - kreślenie ręką w powietrzu kół do przodu i do tyłu
  - rzucanie piłki w parze
  - duże ruchy rąk przechodzące w coraz mniejsze (z tasiemkami), ruchy oburącz a następnie naprzemienne
  - chód kraba
  - turlanie - ręce wyprostowane za głową, dzieci trzymają woreczki
  - chód z przenoszeniem przedmiotów na czworakach - przedmiot na plecach
  - obroty rąk
  - wałkowanie piłką dziecka leżącego na brzuchu - dokładne dociskanie piłką, dziecko nazywa dotykana część ciała



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

- przybijanie piątek w parach z dzieckiem leżącym na brzuchu
- tworzenie mostków, "stoliczków"

### **Ćwiczenia rozmachowe:**

- kreślenie dużych, swobodnych, ciągłych ruchów w kształcie: fal, ósemek i figur geometrycznych na dywanie i w powietrzu
- odbijanie balona lub piłeczki na zmianę prawą i lewą ręką
- pajacyki
- rzucanie piłki za plecy
- skoki na trampolinie w ustalonym rytmie

### **2. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej:**

- zabawy ze spinaczami - przepinanie spinaczy według poleceń
- chodzenie stopa za stopą do przodu, do tyłu
- wskakiwanie do kół przodem, bokiem i tyłem
- chodzenie po równoważni
- odbijanie piłki od ściany i łapanie jej
- odpinanie spinaczy przypiętych do ubrań i wrzucanie do pudełek za dzieckiem
- kozłowanie piłki

### **3. Ćwiczenia przedramion i nadgarstków:**

- otwieranie pojemników
- nawijanie wełny na motek
- zawijanie różnych przedmiotów w papierki od cukierków
- zamalowywanie dużej powierzchni papieru dużym pędzlem od góry do dołu, od lewej do prawej
- zamalowywanie dużej powierzchni, której granice wyznacza nauczyciel od góry do dołu, od lewej do prawej
- kreślenie małych i dużych kółek nad głową, przed sobą (w rękach tasiemki z bibuły)
- przesypywanie ryżu, kaszy z miski do miski
- przesypywanie guzików



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

- kręcenie bączków
- odkręcanie i zakręcanie stoików
- zabawy z pianką - rozmywanie na folii, rysowanie według poleceń: fal, kół, sprężynki całą dłonią, raz prawą raz lewą
- wybieranie z ziarenek kolorowych guzików z użyciem łyżki

#### **4. Ćwiczenie precyzyjnych ruchów (przydatne do trzymania narzędzia pisarskiego):**

- podnoszenie lub segregowanie drobnych przedmiotów np. kulek, koralików
- wycinanie z papieru po linii prostej, falistej lub form geometrycznych
- lepienie plasteliny: wzorów, szlaczków, liter
- rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym
- obrysowywanie kredkami konturowych rysunków
- rysowanie kół, ślimaków, serpentyn, szlaczków
- układanie wzorów z zakrętek od butelek
- wodzenie palcem po konturach, przenoszenie przedmiotów za pomocą szczypców
- wycinanie, naklejanie i kolorowanie
- rozcieranie plasteliny - malowanie obrazków
- nawlekanie koralików, makaronu
- zwijanie pasków w kulki
- malowanie farbami za pomocą palców
- naśladowanie drobnych ruchów np. rozcieranie
- dopasowanie klocków do wzoru
- wodzenie palcem w powietrzu i po konturach
- wykonywanie prac plastycznych z różnych materiałów
- układanie scenek rodzajowych z różnych materiałów
- obrysowywanie szablonów
- ugniatanie kulek trzema palcami
- pisanie dziecku liter na plecach
- zapinanie klamerek
- bierki
- pstrykanie



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

- wydzieranie pasków z papieru

#### 5. Ćwiczenia na stymulację dotykową:

- dotykanie palcami podłoża
- rozpoznawanie przedmiotów przez dotyk
- klaskanie
- uderzanie dłońmi o różne podłoża: gładkie, szorstkie, ciepłe i zimne
- robienie piany z wody z płynem
- dotykanie swoich palców
- zabawy paluszkowe

#### 6. Stymulacja przesionkowa:

- obroty na fotelu
- ćwiczenia z użyciem piłki w siadzie, leżeniu
- ćwiczenia na desce rotacyjnej

#### 7. Stymulacja proprioceptywna:

- podskoki w różnych pozycjach i zróżnicowanej płaszczyźnie
- ćwiczenia i masaże: kompresja i dekompresja stawów.

Na zajęciach nauczyciele wykorzystują zakupiony w ramach projektu pn.: „Misja przedszkolak - równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi” sprzęt (tablica interaktywna), materiały biurowe (m.in. flamastry, ołówki, zestawy plastyczne, kredki w kształcie kamyków, farby, stemple, koraliki z literkami) i pomoce dydaktyczne (m.in. drewniana układanka domek, tablica manipulacyjna z różnymi zamknięciami, płytki grafomotoryczne (liczby, szlaczki, rysunki), tablica manipulacyjna – drewniany labirynt (litery)).