

Terapia ręki dla przedszkolaków – klucz do sprawnych dłoni i pewności siebie

Terapia ręki, choć brzmi tajemniczo, jest niezwykle istotnym elementem wsparcia rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym. Warto wiedzieć, że sprawność rąk i palców to nie tylko umiejętność pisanie czy rysowania, ale także samodzielność w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się czy jedzenie.

W naszym Przedszkolu każda z nauczycielek realizuje elementy terapii ręki w codziennej pracy z dziećmi, ale co często powtarzamy niezwykle ważna jest współpraca między środowiskiem domowym i przedszkolnym.

Dlaczego warto zwrócić uwagę na terapię ręki? Jak ją wspierać? Oto kilka wskazówek.

Dlaczego ćwiczenia rąk, dłoni, palców są tak ważne?

Ręce są nie tylko narzędziem do chwytania, ale też ważnym elementem rozwoju sensorycznego. Dziecko, które ma trudności ze sprawnością manualną, może mierzyć się z wyzwaniami zarówno w zabawie, jak i w nauce. Jak pisała Maria Montessori w swojej książce *Domy dziecięce*: „*Ręka jest narzędziem umysłu. Pracując, dziecko rozwija zarówno zdolności intelektualne, jak i fizyczne.*”

Rozwój manualny idzie więc w parze z rozwojem umysłowym. Ćwiczenie rąk to nie tylko praca nad mięśniami, ale także budowanie koncentracji i wytrwałości.

Terapia skierowana jest przede wszystkim do dzieci wykazujących:

- trudności z planowaniem ruchu,
- nieprawidłową postawę ciała,
- problemy z umiejętnościami samoobsługowymi, manualnymi, precyzyjnymi (ubieranie się, jedzenie, mycie, picie z kubka),
- problemy podczas zabaw manipulacyjnych (lepienie z plasteliny, nawlekanie, układanie klocków),
- obniżony poziom graficzny pisma (starsze dzieci),
- osłabione mechanizmy równoważne (trudności z jazdą na rowerze, hulajnodze, staniem na jednej nodze), niezgrabność ruchową, brak koordynacji ruchowej,
- zaburzenie napięcia mięśniowego,
- zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- opóźnienie rozwoju mowy,

Główne cele terapii to:

- wzmocnienie mięśni całego ciała i osiągnięcie prawidłowej postawy
- usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- samodzielność w codziennych czynnościach
- rozwinięcie umiejętności planowania ruchu
- usprawnienie motoryki małej i poprawa sprawności manualnej
- wzmocnienie umiejętności grafomotorycznych
- poprawa koncentracji i orientacji przestrzennej
- osiągnięcie funkcjonalnego chwytu pisarskiego

Jak wspierać rozwój manualny w domu?

Rodzice mogą skutecznie wspierać terapię ręki poprzez codzienne zabawy i proste aktywności, które rozwijają sprawność manualną dziecka. Oto kilka praktycznych propozycji:

1. Zabawy wzmacniające ciało, obręcz barkową i rękę

- Ćwiczenia wszystkich mięśni w czasie różnych zabaw i ćwiczeń
- Ćwiczenia rozmachowe – odbijanie piłki, balonika, malowanie dużych powierzchni z uwzględnieniem poprawnych kierunków pisania (od lewej do prawej, z góry na dół)
- Przesypywanie za pomocą miarek, przenoszenie przedmiotów na łyżce

2. Zabawy plastyczne

- Ugniatanie plasteliny lub ciastoliny, różnych mas – wzmacnia mięśnie dłoni i palców.
- Malowanie palcami lub pędzlem, przenoszenie elementów klamerkami – rozwija koordynację ręka-oko i wyobraźnię.
- Wyklejanie obrazków z papieru lub bibuły – ćwiczy precyzję ruchów.

3. Ćwiczenia z użyciem codziennych przedmiotów

- Przewlekanie sznurowadeł przez dziurki w tekturowej tablicy.
- Nawlekanie koralików na sznurek – poprawia precyzję i cierpliwość.
- Segregowanie drobnych przedmiotów, np. guzików według kolorów lub kształtów.

4. Zabawy manipulacyjne

- Budowanie z klocków – rozwija zdolności konstrukcyjne i siłę dłoni.
- Skręcanie i rozkręcanie plastikowych śrubek lub nakrętek.
- Zabawy klamerkami – ćwiczą chwyt trójpalczasty.

5. Aktywności wymagające ruchu dłoni

- Rysowanie w piasku lub mące – stymuluje sensorykę i rozwija mięśnie, precyzję ruchu.
- Przesypywanie drobnych przedmiotów (np. fasoli) z jednego naczynia do drugiego.
- Krojenie miękkich owoców plastikowym nożem – wzmacnia kontrolę nad ruchem.

6. Codzienne czynności angażujące dłonie

- Samodzielne zapinanie guzików, zamków błyskawicznych czy wiązanie butów.
- Nakrywanie do stołu – chwytanie sztućców i precyzyjne układanie ich w odpowiednich miejscach.
- Mycie zabawek ścierką, wyciskanie jej, wykręcanie, ściąganie rozłożonej jedną dłonią.

7. Gry i zabawy edukacyjne

- Gry planszowe wymagające rzucania kostką lub przesuwania pionków.
- Układanie puzzli – ćwiczy koncentrację i precyzję ruchów.
- Rysowanie po śladzie lub labirynty w książeczkach – wspiera kontrolę ruchu ręki.

Podsumowanie

Terapia ręki to nie tylko sposób na poprawę sprawności manualnej, ale także inwestycja w rozwój pewności siebie i samodzielności dziecka. Wspierając małe dłonie, otwieramy przed dziećmi wielkie możliwości. Pamiętajmy, że najważniejsze to cierpliwość, zabawa i miłość – bo to one są fundamentem każdego rozwoju.

Opracowała Magdalena Szymala

Literatura:

1. A. Giczewska, W. Bartkiewicz, Terapia ręki w praktyce, wyd. Acentrum Szkolenia, Warszawa 2020.
2. M. Montesorii, Domy dziecięce, wyd. Akademickie „Żak”, Warszawa 2005.
3. K. Piotrowska-Madej, A. Żychowicz, Smart Hand Model – Diagnoza i terapia ręki u dzieci, wyd. Harmonia, Gdańsk 2017