

Zajęcia grupowe z Terapii Ręki



W dzisiejszych czasach coraz więcej osób ma problemy w obrębie motoryki. Od najmłodszych lat dzieci, zamiast poprzez zabawy ruchowe i manipulacyjne rozwijać swój potencjał psychomotoryczny, poświęcają dużo czasu na korzystanie ze smartfonów, tabletów, komputerów i konsol. A przecież pierwsze lata życia to podstawa, na której opiera się dalszy rozwój każdego człowieka. Sprawności ruchowe nie ukształtują się w wyniku samego procesu dojrzewania. Muszą zostać wyuczone.

Jest wiele czynników sprzyjających powstawaniu zaburzeń rozwojowych u dzieci, ale najważniejszym z nich jest jednak brak aktywności ruchowej. Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym powinny codziennie chodzić na spacer, korzystać z placów zabaw pod opieką dorosłych. Minimum dwa razy w tygodniu zaleca się wykonać takie aktywności i sporty jak: tenis, piłka nożna, taniec, koszykówka, jazda na rowerze, bieganie czy pływanie.

Biorąc pod uwagę ilość dzieci z problemami motorycznymi podjęliśmy decyzję o zorganizowaniu na terenie naszej Poradni zajęć grupowych z **Terapii Ręki** dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Celem naczelnym zajęć jest rozwijanie czynności samoobsługowych u dzieci, a w dalszych etapach pracy również przygotowanie do nauki pisania oraz poprawa strony graficznej pisma. Są to ćwiczenia i zabawy mające rozwinąć sprawność ruchową dłoni dziecka oraz umiejętność chwytu i koordynację pomiędzy dłońmi. Celem szczegółowym terapii jest usprawnianie małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców, usprawnianie współpracy oko-ręka, rozwijanie umiejętności planowania ruchu, wspomaganie czucia głębokiego oraz powierzchniowego. Poprzez te ćwiczenia rozwijamy sprawność ruchową dłoni dziecka oraz umiejętności chwytu i koordynację pomiędzy dłońmi.



Nasze zajęcia rozpoczynamy od zabaw integracyjnych z Chustą Klanza. Następnie wspólnie wykonujemy ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu. Kolejne to ćwiczenia rozruchowe i stymulujące czucie głębokie. W dalszej części robimy ćwiczenia manualne, a później manipulacyjne. Na koniec jest też czas na rozluźnienie, odpoczynek przy piosenkach „Utulanki na dziecięce masażyki”.

Dbamy o to, by podczas zajęć, mających charakter wesołej zabawy, dostarczane były dzieciom bodźce, na które system nerwowy, w zależności od indywidualnych potrzeb ma największe zapotrzebowanie. Wykorzystanie Terapii Ręki w procesie edukacyjnym pozwala na wszechstronny i harmonijny rozwój dziecka oraz na nabywanie niezbędnych umiejętności ułatwiających orientację w otaczającym świecie. Stosując tę metodę, podczas niczym nieskrępowanej zabawy uczymy dzieci współdziałania, empatii, zrozumienia i szacunku dla innych, stwarzamy sytuacje, dzięki którym nabywają zaufania do siebie i nawiązują pozytywne kontakty z innymi.



Dzieci chętnie i aktywnie biorą udział w zajęciach. Z wielką starannością wykonują proponowane im ćwiczenia.

Artykuł przygotowały:

mgr Monika Jeżak

mgr Hanna Grzywa