Szkolenie dla nauczycieli przedszkola
z zakresu Terapii Ręki

Małe dłonie – wielkie możliwości



ruch

rozwój

koncentracja

pewność siebie

przyszłość

Prowadzi:
Sylwia Marczuk-Socha
tyflopedagog, oligofrenopedagog, Terapeuta Ręki

Plan Szkolenia
z Terapii Ręki



1. Podstawy Terapii Ręki.
   Cele. Dla kogo Terapia Ręki?
2. Funkcje, jakie pełni ręka człowieka.
3. Prawa rozwoju sprawności ruchowej dziecka.
4. Góra lodowa Terapii Ręki.
5. Budowa kończyny górnej.
6. Rozwój chwytu od urodzenia
   do 8 roku życia dziecka.
7. Lateralizacja.
8. Diagnoza.
9. Ćwiczenia obejmujące obszar centralny,
   ramienny, manipulacyjny, manulany.
10. Ciekawostki o dłoniach.
11. Trudności w zakresie małej motoryki,
    grafopercepcji – dzieci niewidome i słabowidzące.
12. W jaki sposób wspierać rozwój małej motoryki
    i grafopercepcji?
13. Dlaczego warto wspierać Terapię Ręki
    w przedszkolu?
14. Grafomotoryka.
15. Dysgrafia.

Małe dłonie – wielkie możliwości

Podstawy Terapii Ręki

Czym jest terapia ręki?

Terapia ręki to kompleksowe działania, które mają na celu rozwijanie sprawności manualnej dziecka, poprawę koordynacji oraz wspieranie jego samodzielności w codziennych czynnościach.

To nie tylko ćwiczenia dłoni, ale przede wszystkim inwestycja w rozwój całego dziecka.



Dlaczego jest ważna?

Rozwój motoryki małej i dużej
– wpływa na precyzję ruchów i koordynację.

Wspiera rozwój poznawczy
– pomaga w koncentracji, logicznym myśleniu i planowaniu działań.

Buduje samodzielność
– ułatwia wykonywanie codziennych czynności, np. ubieranie, jedzenie, pisanie.

Wpływa na emocje i poczucie własnej wartości
– dziecko odkrywa swoje możliwości i cieszy się z postępów.

Jakie obszary obejmuje?

Obszar centralny
(stabilizacja)

Obszar ramienny
(prowadzenie)

Obszar manualny
(ustawienie dłoni)

Obszar manipulacyjny
(precyzja)

Sprawna ręka to większe możliwości!



Na czym polega terapia ręki?

Terapia ręki ma na celu **usprawnianie małej motoryki**, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców, dostarczenie wrażeń dotykowych i poznawania dzięki nim różnych kształtów, struktur, materiałów i ich rozróżniania.

rozwijanie małej motoryki

usprawnianie chwytu

koordynacja obu dłoni

umiejętności grafomotoryczne

Poprzez terapię ręki rozwijamy **sprawność ruchową** dłoni dziecka, **umiejętność chwytu** oraz koordynację pomiędzy dłońmi, umiejętności grafomotoryczne.



Terapia ręki

ma na celu:

- zrównoważenie napięcia mięśniowego
- dostarczenie wrażeń dotykowych i poznawanie przez dziecko różnych kształtów, struktur materiałów oraz ich rozróżnianie
- poprawę stabilizacji centralnej
- doskonalenie koordynacji obustronnej
- doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej
- doskonalenie umiejętności przekraczania linii środkowej ciała
- doskonalenie umiejętności wykonywania ruchów wyizolowanych
- usprawnianie motoryki małej.



Małe dłonie to wielkie możliwości!

DLA KOGO TERAPIA RĘKI?



Wskazaniem do terapii ręki, zarówno **dla dzieci**, jak i **dla osób dorosłych**, są sytuacje, podczas których występują:

- trudności w **planowaniu ruchowym** (zaburzenia praksji),
- problemy z **koordynacją pracy obu rąk,**
- **opóźniony chwyt** nieadekwatny do etapu rozwojowego,
- problemy z **nauką samoobsługi,** jak ubieranie się, zapinanie guzików,
- **nieadekwatne dostosowanie siły i szybkości ruchów** do wykonywanej czynności,
- **zaburzenia sprawności grafomotorycznej** – dziecko nie lubi lub nie umie wycinać, rysować, malować, ma niedokładne i niestaranne pismo, każda nowa forma zajęć z wykorzystaniem umiejętności rąk nie sprawia dziecku przyjemności,
- **trudności w trzymaniu kredek czy ołówka,** przedmioty wypadają z dłoni lub przebijają kartkę pod ich naciskiem,
- trudności **z koncentracją,**
- **nieprawidłowa postawa ciała,**
- **zaburzenia koordynacji oko–ręka,**
- **zbyt wolne lub zbyt szybkie tempo** wykonywania różnych czynności manualnych, co prowadzi do niestaranności,
- **zaburzenia napięcia mięśniowego** w obrębie obręczy barkowej lub całego ciała (wzmożone bądź obniżone napięcie mięśniowe).

Funkcje, jakie pełni ręka człowieka.

Ręka człowieka jest narządem **ruchowo – chwytno – badawczo** – poznawczo – komunikacyjnym – służy do komunikacji niewerbalnej – gesty.

Ponadto pełni funkcję:

- **manipulacyjną**
- **siłową**
- **podporową**
- **obronną**
- **samoobsługową**
- **kompensacyjną** (niewidomym zastępuje wzrok, a głuchoniemym mowę).



wyraża stany emocjonalne (gestykulacja).

Niepowtarzalność dłoni potwierdza niepowtarzalność linii papilarnych, gdyż nie znajdziemy dwóch identycznych odcisków palców.

Odgrywa ogromną rolę w naszym życiu. Zbudowana z wielu elementów ma kształt precyzyjnej maszyny o wielkim stopniu wyspecjalizowania i doskonałości.

Ważąca zaledwie 50 dekagramów realizuje zamierzenia mózgu, które wymagają szybkości i precyzji ręki, czy też ogromnej siły.

Dwa prawa rozwoju

Jak rozwija się sprawność ruchowa dziecka?

Każdy krok to ważny etap w rozwoju!

1 Prawo cefalokaudalne (głowowo-ogonowe)

Rozwój przebiega od głowy w kierunku stóp, czyli od górnych do dolnych części ciała.

Przykład:

- Dziecko najpierw uzyskuje kontrolę nad głową.
- Następnie rozwija kontrolę nad tułowiem.
- Później doskonali umiejętność siedzenia, stania i chodzenia.



2 Prawo proksymalno-dystalne (odśrodkowe)

Rozwój przebiega od osi ciała na zewnątrz, czyli od części położonych bliżej tułowia do części bardziej oddalonych.

Przykład:

- Dziecko najpierw rozwija kontrolę nad barkiem i ramieniem.
- Następnie doskonali ruchy przedramienia i nadgarstka.
- Później rozwija precyzyjne ruchy dłoni i palców, niezbędne m.in. do chwytania małych przedmiotów, rysowania i pisania.



Dlaczego te prawa są ważne w terapii ręki?

Zgodnie z prawem proksymalno-dystalnym sprawność precyzyjnych ruchów dłoni i palców jest wspierana przez **stabilizację posturalną** oraz kontrolę **obręczy barkowej** i ramienia. Dlatego **w terapii ręki** nie zaczynamy wyłącznie od **ćwiczeń palców** — warto zadbać również o stabilność tułowia, barków i kontrolę ruchów całej kończyny górnej.

Wskazówka do zapamiętania:

- **Cefalokaudalnie** – od głowy do stóp.
- **Proksymalno-dystalnie** – od tułowia do palców.

Zasady rozwoju motoryki małej

Małe kroki – wielkie umiejętności

1 **Dojrzewanie ruchu chwytnego** następuje od większych mięśni barków i ramion do coraz bardziej drobnych – nadgarstka, kciuka i palca wskazującego.



barki i ramiona → nadgarstek → kciuk i palec wskazujący

2 Przedmiot najpierw chwytany jest wewnętrzną powierzchnią dłoni, stąd wędruje on w przebiegu rozwoju stopniowo ku czubkom palców, a jednocześnie w stronę promieniową do palca wskazującego i kciuka.



wewnętrzna powierzchnia dłoni → środek dłoni → w stronę czubków palców → kierunek promieniowy (kciuk i palec wskazujący)



Góra lodowa terapii ręki



Praksja

Zdolność do wykonywania ruchów zamierzonych, celowych.



Somatognozja

Orientacja w schemacie ciała, poczucie jego świadomości, granic, możliwości, orientacji względem innych obiektów w przestrzeni.

Prościej mówiąc jest to zdolność do nazywania i wskazywania części ciała oraz do rozróżniania strony lewej i prawej.



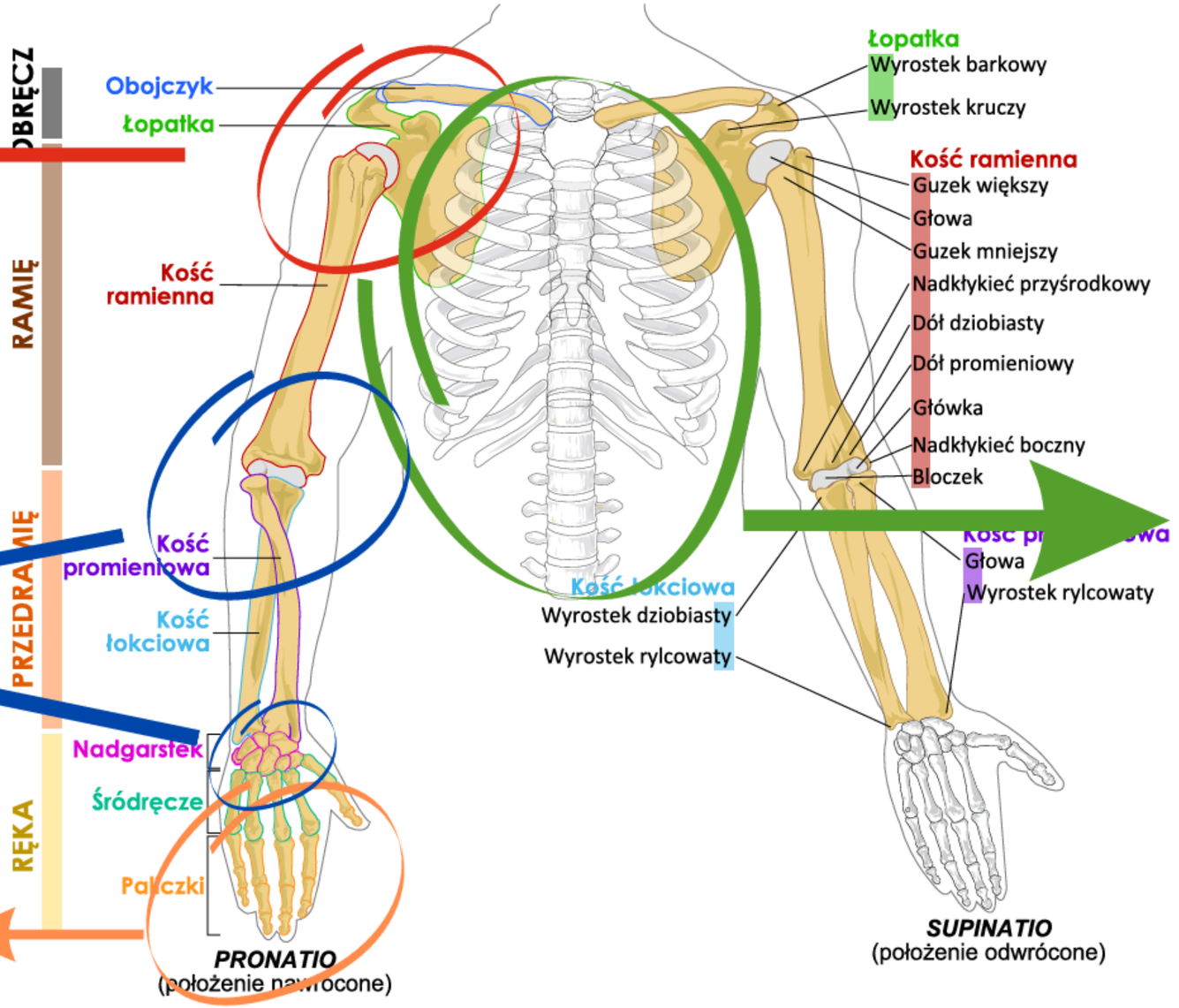
Rozwój motoryki małej to proces, który zaczyna się od ruchu dużych mięśni, a kończy na precyzyjnych, świadomych działaniach dłoni.

BUDOWA KOŃCZYNY GÓRNEJ

(2) obszar ramienny

(3) obszar manulany

(4) obszar manipulacyjny



(1) obszar centralny

źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%84czyna_g%C3%B3rna

Obszary funkcjonowania ręki

– współpraca, która daje możliwości –

Obszar centralry

(TUŁÓW, STABILIZACJA)

- stabilizacja postawy i równowagi
- kontrola napięcia mięśniowego
- koordynacja ruchów całego ciała
- przygotowanie do precyzyjnych działań ręki i palców

Obszar ramienny

(RAMIĘ, BARK)

- ruchy dużych grup mięśniowych
- stabilizacja barku i łopatki
- prawidłowe ustawienie kończyny górnej
- swoboda i płynność ruchów



Obszar manualry

(NADGARSTEK, DŁOŃ)

- stabilizacja nadgarstka
- precyzyjne ruchy dłoni
- kontrola ułożenia palców
- przygotowanie do chwytu i działania funkcjonalnego

Obszar manipulacyjny

(PALCE)

- precyzyjne ruchy palców
- różne rodzaje chwytów
- manipulacja przedmiotami
- koordynacja wzrokowo-ruchowa

Sprawna ręka to większa samodzielność dziecka!

Rodzaje chwytu u dziecka do 1 roku życia

– odruchy, które budują sprawność i samodzielność

Małe dłonie
wielkie możliwości

1. Odruch chwytny



do 4 miesiąca życia

2. Chwyt łokciowo-dloniowy



4–5 miesiąc życia

3. Chwyt dloniowo-pierwotny



5–6 miesiąc życia

4. Chwyt dloniowo-promieniowy



6–7 miesiąc życia

5. Chwyt grabiący



7–8 miesiąc życia

6. Chwyt promieniowo-palcowy



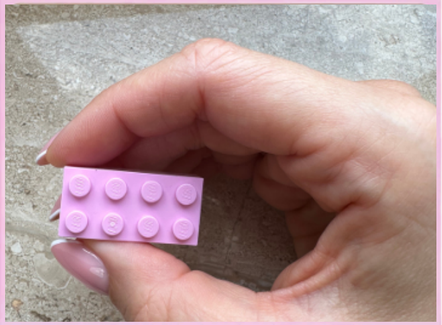
8–9 miesiąc życia

7. Chwyt nożycowy



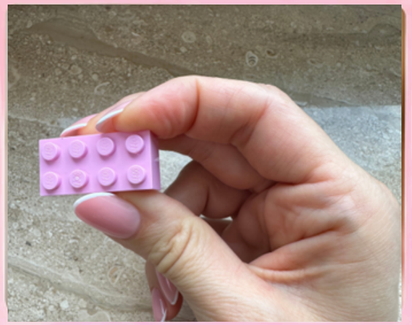
8–9 miesiąc życia

8. Chwyt pęsetowy pierwotny



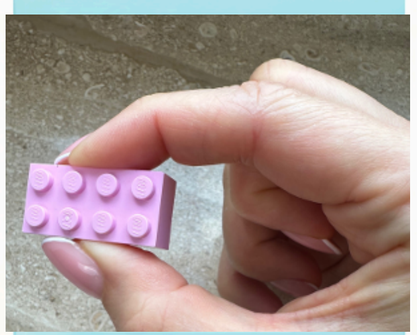
8–9 miesiąc życia

9. Chwyt potrójny szczękowy



10–12 miesiąc życia

10. Chwyt pęsetowy



10–12 miesiąc życia

11. Doskonały chwyt pęsetowy



10–12 miesiąc życia

Wspierajmy rozwój dłoni – to inwestycja w przyszłość dziecka!

Rodzaje chwytu u dziecka

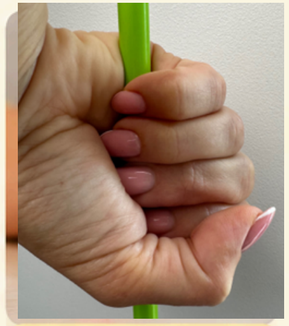
od 1 roku życia do około 8 roku życia

CHWYT CYLINDRYCZNY
1–2 r. życia

- Występuje u dzieci w wieku 1 – 1,5 roku życia.
- Aktywny jest tutaj staw barkowy, a brak jest mobilności nadgarstka w trakcie ruchu.
- Przedramię jest w powietrzu (nie jest podparte na stole).



Chwyt cylindryczny



Chwyt cylindryczny odwrócony



CHWYT GRZBIETOWY
2–3 r. życia

- Dziecko chwyta tutaj wszystkimi palcami, z charakterystycznym wyprostem palca wskazującego.
- Pozostałe palce są w zgięciu.
- Przedramię nie jest oparte na stole, nadal brak jest mobilności nadgarstka w trakcie ruchu.

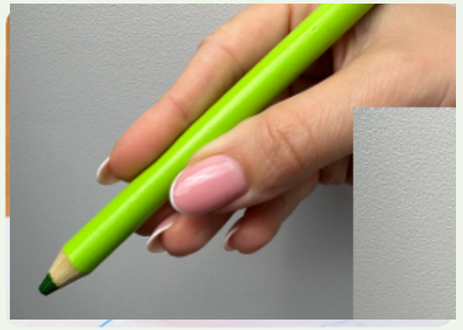


Chwyt grzbietowy



STATYCZNY CHWYT CZTEROPALCOWY
3,5 – 7 r. życia

- Narzędzie pisarskie jest między palcem wskazującym, środkowym i kciukiem.
- Kredka leży w częściowo lub całkowicie otwartej przestrzeni między kciukiem a palcem wskazującym.
- Palec mały jest w zgięciu, stabilizuje chwyt.
- Przedramię spoczywa na stole, niewielka jest mobilność nadgarstka dająca aktywność ręki.



Statyczny chwyt czteropalcowy

DYNAMICZNY CHWYT TRÓJPLACOWY / CHWYT DOJRZAŁY
do około 8 r. życia,
przyjmuje się, że nawet do 14 r.ż.

- Jest to chwyt uznawany przez nauczycieli, specjalistów za najlepszy i najbardziej ergonomiczny.
- Narzędzie pisarskie dziecko trzyma między palcem wskazującym a kciukiem, a palec środkowy podtrzymuje narzędzie pisarskie.
- Palec mały i serdeczny są zgięte i stabilizują chwyt.
- Nie występują drobne ruchy palców i dłoni.
- Przedramię spoczywa na stole natomiast nadgarstek jest mobilny, ustabilizowany w pozycji wyprostu.



Dynamiczny chwyt trójpalcowy (chwyt dojrzały)

Pamiętajmy, że każde dziecko rozwija się w swoim tempie!



Kiedy diagnoza?

– sygnały, które warto zauważyć

Dziecko:

- **unika aktywności plastycznych** takich jak rysowanie, malowanie, wycinanie, lepienie,
- wykazuje **problemy z samoobsługą,**
- obserwujemy **obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowego** w górnych partiach ciała,
- wykazuje **trudności** z wykonywaniem **precyzyjnych ruchów,** manipulowaniem przedmiotami,
- obserwujemy **zaburzenia** związane z **koordynowaniem pracy obu rąk,**
- wykazuje **nieadekwatne tempo ruchów** do wykonywanej czynności,
- wykazuje **niechęć do dotykania** nowych rzeczy, badania różnych struktur za pomocą dotyku,
- **unika** kontaktu z substancjami o wyrazistej fakturze lub lepkiej konsystencji (np. piaskiem, plasteliną, klejem),
- **potrzeby dostymulowania,** np. przez silny dotyk,
- obserwujemy **zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej** (tu konieczna diagnoza pogłębiona),
- rysując zbyt mocno dociska kredkę do kartki bądź dociska ją zbyt delikatnie,
- ma **obniżoną sprawność** w zakresie **grafomotoryki** (np. mniej precyzyjnie koloruje, nie potrafi pisać po śladzie)
- pomimo starań z **trudnością** wykonuje takie czynności jak zakładanie skarpetek, zapinanie guzików, suwaka, wiązanie sznurowadeł,
- w niezamierzony sposób **upuszcza** trzymane w ręku przedmioty,
- zbyt mocno dociska trzymane przedmioty i czasami je uszkadza,
- zamiennie posługuje się **prawą i lewą ręką** podczas rysowania, jedzenia itp.

Warto zauważyć –
czasem to małe sygnały, które mówią wiele...



Lateralizacja powinna jako proces kończy się przeważnie **między 4–6 rokiem życia.**

Lateralizacja

Lateralizacja, czyli wykształcenie **dominacji** jednej strony ciała nad drugą jest istotnym procesem w rozwoju dziecka.

Właściwa lateralizacja ma wpływ na wiele aspektów życia dziecięcego, takich jak:

- pisanie
- rysowanie
- manipulacja przedmiotami
- koordynacja ruchowa



Znaczenie dla nauki



Dzieci prawostronne

- lepsza koordynacja ruchowa
- większa precyzja
- lepsze umiejętności manualne



Dzieci leworęczne

- większa kreatywność
- skłonności do sztuki
- skłonności do muzyki

Rozwojowi lateralizacji sprzyjają:
zabawy manipulacyjne, konstrukcyjne, plastyczne, ruchowe.

Kluczem do sukcesu jest:
- zachęcanie dziecka do używania obu rąk,
- angażowanie obu półkul mózgowych,
- stymulowanie koordynacji całego ciała.

Rodzaje lateralizacji

Lateralizacja prawostronna

Dominująca jest prawa strona ciała (np. prawa ręka, prawa noga, oko).



prawa strona dominująca



Lateralizacja lewostronna

Dominująca jest lewa strona ciała (np. lewa ręka, lewa noga, oko).



lewa strona dominująca



Lateralizacja skrzyżowana

Dominacja jednej strony dotyczy kończyny dolnej i przeciwnej górnej (np. prawa ręka – lewa noga, lub lewa ręka – prawa noga).



różne strony dominujące



Przykłady ćwiczeń

obejmujące obszar centralny

(stabilizacja tułowia, kontrola postawy, koordynacja ruchów)

Silne centrum to stabilna ręka!

Obszar centralny

Odpowiada za stabilizację tułowia, prawidłową postawę, kontrolę ruchów oraz koordynację obu stron ciała.



Tu znajduje się obszar centralny m.in. w korze ruchowej i móżdżku.

Dobre napięcie mięśniowe to podstawa do precyzyjnych ruchów dłoni!



Pozycja supermana

Leżenie na brzuchu, jednoczesne uniesienie rąk i nóg. Ćwiczenie wzmacnia mięśnię grzbietu i poprawia stabilizację tułowia.



Ćwiczenia na piłce

Siedzenie, klęczenie lub turlanie na piłce rehabilitacyjnej. Wspiera równowagę, postawę i koordynację ruchową.



Dotykanie naprzemienne

Prawa ręka do lewego kolana, lewa ręka do prawego kolana, na zmianę. Ćwiczenie poprawia koordynację i pracę półkul mózgowych.



Czworakowanie

Przemieszczanie się w pozycji na czworakach, np. do przodu, do tyłu, bokiem, po linii. Wzmacnia mięśnie tułowia i poprawia koordynację.



Przenoszenie przedmiotów

Przenoszenie pomponów, guzików, fasolek za pomocą łyżki, szczypiec lub pęsety. Wzmacnia stabilizację tułowia i precyzję ruchów.



Spacer „na rękach”

Dziecko porusza się na dłoniach, np. z pomocą dorosłego lub samodzielnie. Ćwiczenie wzmacnia barki, ramiona i stabilizację tułowia.

Małe kroki – wielkie efekty!

Terapia ręki

– wspieramy małe wielkie możliwości

Przykłady ćwiczeń obejmujące obszar ramienny

Silne ramiona to lepsza stabilizacja, większa precyzja dłoni i większa swoboda w działaniu!



Obszar ramienny

- stabilizacja barków
- ruchomość stawów
- siła mięśni obręczy barkowej
- prawidłowa postawa

Dobrze funkcjonujący obszar ramienny umożliwia precyzyjne ruchy dłoni i wspiera codzienne aktywności dziecka.



„Skrzydła ptaka”

Dziecko unosi i opuszcza ramiona, naśladując ruchy skrzydeł ptaka. Można dodać lekkie podskoki, obroty lub marsz.



„Pchanie ściany”

Dziecko wykonuje ruchy jak podczas pchania ściany – ramiona na wysokości barków. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i stabilizuje barki.



„Podnoszenie piłki”

Dziecko unosi piłkę (małą lub dużą) ponad głowę, a następnie powoli ją opuszcza. Ćwiczenie rozwija siłę, koordynację i kontrolę ruchu.



„Równowaga na czworakach”

Dziecko unosi na przemian rękę lub nogę, utrzymując stabilną pozycję. Wzmacnia mięśnie barków, pleców i poprawia koordynację.



„Krążenia ramion”

Dziecko wykonuje duże, wolne krążenia ramionami – najpierw do produ, potem do tylu. Można użyć chusty, szarfy lub lekkiej piłki.



„Dotknij barków”

Dziecko dotyka prawym łokciem lewego barku, a następnie – lewym łokciem prawego barku. Ćwiczenie wspiera koordynację i ruchomość stawów.

Warto pamiętać:

- ✓ Ćwiczenia powinny być dostosowane do możliwości i potrzeb dziecka.
- ✓ Warto łączyć je z zabawą i ruchem.
- ✓ Regularność przynosi najlepsze efekty.
- ✓ Obserwuj postępy i ciesz się małymi sukcesami!

Ruch to zdrowie, radość i rozwój!

Terapia ręki - obszar manipulacyjny

Przykłady ćwiczeń

Małe dłonie - wielkie możliwości!

Obszar manipulacyjny

Odpowiada za precyzyjne ruchy palców i koordynację ruchów dłoni, umożliwia manipulowanie przedmiotami oraz wykonywanie celowych działań.

Warto pamiętać!

Ćwiczenia manipulacyjne wspierają:

- precyzję ruchów,
- koncentrację,
- samodzielność w codziennych czynnościach,
- gotowość do nauki pisania i rysowania.



Przenoszenie małych przedmiotów

- pęseta, szczypce, klamerki
- koraliki, guziki, pompony



Nawlekanie

- koraliki, słomki, makaron
- sznurek, tasiemka



Wkręcanie i wykręcanie

- nakrętki i śruby
- elementy konstrukcyjne



Układanie mozaiki

- pinezki, guziki
- klocki typu „koraliki”



Zrywanie i lepienie

- papier, bibuła
- masa plastyczna



Otwieranie i zamykanie

- zakrętki, pudełka
- butelki, słoiczki



Cięcie

- nożyczki (różne rodzaje)
- papier, karton, pianka



Budowanie

- klocki konstrukcyjne
- puzzle, układanki

Rozwój małych rąk to krok do samodzielności!

Terapia ręki

Przykłady ćwiczeń obejmujące obszar manualny

Ćwiczenia manualne rozwijają precyzję ruchów, koordynację ręka–oko, siłę i sprawność palców.

Obszar manualny

to precyzyjne ruchy dłoni i palców, pozwalające na wykonywanie dokładnych, celowych czynności.

Dlaczego to ważne?

- wspiera samodzielność w codziennych czynnościach (np. ubieranie się, jedzenie),
- jest podstawą do nauki pisania i rysowania,
- rozwija koncentrację i cierpliwość,
- daje radość z tworzenia i działania.

Małe ręce – wielkie możliwości!



Nawlekanie

Nawlekanie koralików, makaronu lub dużych guzików na sznurek. Ćwiczenie rozwija precyzję ruchów i koordynację.



Praca z pęsetą

Zbieranie małych elementów (np. pomponów, guzików, klamerek) pęsetą lub szczypcami. Wzmacnia chwyt i kontrolę palców.



Ściskanie i ugniatanie

Ściskanie piłeczki antystresowej, modeliny, plasteliny lub gąbki. Rozwija siłę i wytrzymałość mięśni dłoni.



Klamerki i spinacze

Przypinanie klamerek do tektury, przetykanie spinaczy lub ich odpinanie. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie palców i rozwija precyzję.



Cięcie

Wycinanie po linii, po śladzie lub dowolnych kształtów. Rozwija precyzję, kontrolę ruchu oraz siłę chwytu.



Otwieranie i zamykanie

Zakładanie i odkręcanie nakrętek, małych pudełek, słoiczków. Wspiera siłę i koordynację oburącz.



Mozaiki i układanki

Układanie mozaiki, puzzli, klocków o małych elementach. Rozwija planowanie ruchów i precyzję.



Rysowanie i kolorowanie

Kredki, pastele, mazaki – różne narzędzia i faktury. Wspiera precyzję, kontrolę nacisku i kreatywność.

Ćwiczymy ręce – wspieramy rozwój!

Ciekawostki o dłoniach

Małe, a tak wielkie możliwości!

27 kości

W każdej dłoni mamy 27 kości, a w sumie w obu dłoniach aż 54!

Jedyny taki odcisk

Każdy człowiek ma unikalny wzór linii papilarnych – niepowtarzalny jak odcisk palca.

Czucie na palcach

Na końcach palców mamy najwięcej receptorów czuciowych – to dzięki nim rozpoznajemy kształty, faktury i temperaturę.

Dłonie to nasz „drugi mózg"

W dłoniach znajduje się ogromna liczba zakończeń nerwowych, które przekazują informacje do mózgu. Badania pokazują, że precyzyjne ruchy dłoni wspierają rozwój myślenia i pamięci.



Siła i precyzja

Dłonie są jednocześnie silne i delikatne. Potrafią podnieść nawet do 20 kg, a jednocześnie wykonać bardzo precyzyjne ruchy – np. zapiąć guzik.

Więcej niż 5 palców

U większości ludzi mamy 5 palców, ale zdarzają się osoby z 6 palcami – to tzw. polidaktylia.

Ruchy, których nie widać

W ciągu dnia wykonujemy rękami tysiące drobnych ruchów, o których nawet nie myślimy – piszemy, trzymamy, dotykamy, przytulamy, tworzymy...

Dłonie to narzędzie do wyrażania emocji

Poprzez gesty, dotyk i ruchy dłoni komunikujemy się, okazujemy radość, smutek, wsparcie, a nawet miłość.

Dłonie – małe arcydzieła natury!

Jakie trudności w zakresie małej motoryki, grafopercepcji może mieć dziecko niewidome, słabowidzące?

Wzrok to nie jedyny sposób na poznawanie świata – ale jego brak lub ograniczenie wpływa na rozwój wielu umiejętności.

Mała motoryka

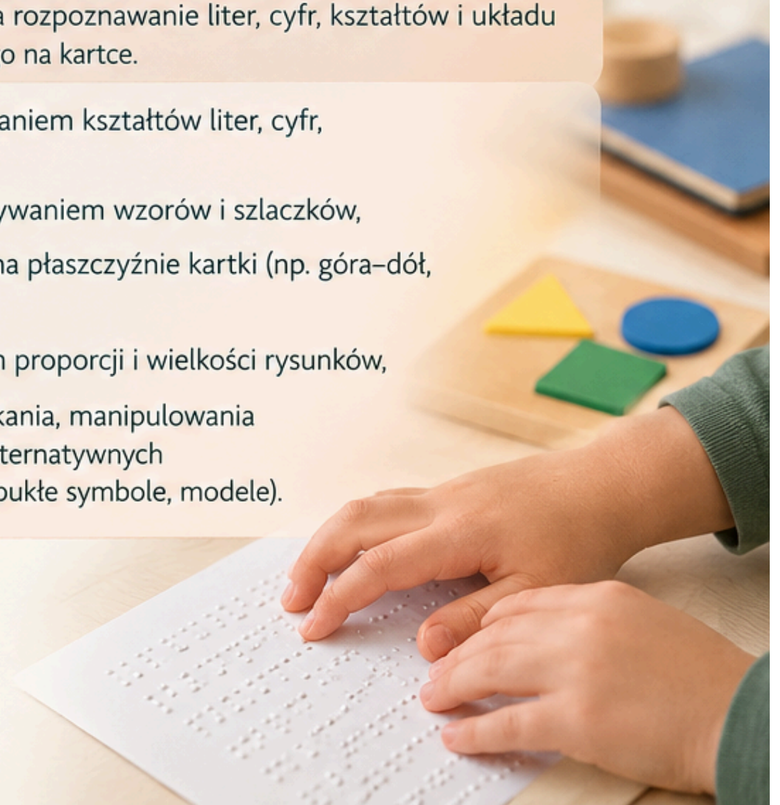
Dzieci niewidome i słabowidzące mogą mieć trudności w zakresie precyzyjnych ruchów dłoni i palców, co wynika m.in. z braku lub ograniczonego dostępu do informacji wzrokowych.

- trudności z chwytaniem i manipulacją drobnymi przedmiotami (np. guziki, koraliki, klocki),
- słabsza koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- wolniejsze i mniej precyzyjne ruchy dłoni,
- trudności z siłą nacisku (zbyt mocny lub zbyt słaby chwyt),
- problemy z utrzymaniem prawidłowej pozycji dłoni i palców podczas pisania, rysowania czy wycinania,
- mniejsza płynność ruchów, szczególnie w nowych zadaniach i sytuacjach.

Grafopercepcja

Grafopercepcja to zdolność rozpoznawania, analizowania i rozumienia kształtów graficznych. U dzieci niewidomych i słabowidzących może być znacznie utrudniona, co wpływa na rozpoznawanie liter, cyfr, kształtów i układu przestrzennego na kartce.

- trudności z rozpoznawaniem kształtów liter, cyfr, symboli graficznych,
- problemy z odwzorowywaniem wzorów i szlaczków,
- trudności z orientacją na płaszczyźnie kartki (np. góra–dół, lewo–prawo),
- kłopoty z zachowaniem proporcji i wielkości rysunków,
- większa potrzeba dotykania, manipulowania i korzystania z metod alternatywnych (np. alfabet Braille'a, wypukłe symbole, modele).



Każde dziecko ma swój sposób na poznawanie świata – warto go wspierać,

dotyk · słuch · pamięć · doświadczenie

W jaki sposób wspierać dziecko niewidome i słabowidzące
w zakresie małej motoryki, grafopercepcji?

Różne zmysły – te same możliwości rozwoju

Mała motoryka
– co warto robić?

- **Dostosuj zadania do możliwości dziecka** (indywidualne tempo, stopniowanie trudności).
- **Wykorzystuj dotyk i różnorodne faktury** (np. guziki, koraliki, masy plastyczne, piasek kinetyczny).
- **Stosuj pomoce z wyraźnymi konturami i wypukłościami** (np. ramki do nawlekania, tabliczki z podniesionymi liniami).
- **Wspieraj chwyt pęsetkowy i manipulacyjny** (przenoszenie drobnych elementów, sortowanie, zapinanie).
- **Dbaj o odpowiednie oświetlenie i kontrast** (przy słabowidzeniu).
- **Wprowadzaj elementy ruchowe i zabawy stymulujące koordynację oko–ręka.**



Dotyk jest przewodnikiem w poznawaniu świata

Grafopercepcja
– jak ją wspierać?

- **Używaj materiałów o wyraźnych, wypukłych konturach** (np. karty z grubą linią, szablony, naklejki wypukłe).
- **Wprowadzaj ćwiczenia na orientację w przestrzeni** (prawo–lewo, góra–dół, położenie elementów).
- **Stosuj różne techniki pisania i rysowania** (np. rysowanie palcem, kredą, na tackach z piaskiem, z użyciem szablonów).
- **Wspieraj analizę i nazywanie elementów graficznych** (kształty, litery, cyfry, symbole) poprzez dotyk i wzrok.
- **Korzystaj z kontrastów kolorystycznych i prostych, czytelnych form.**
- **Daj więcej czasu na wykonanie zadania** i pozwól na eksplorację materiału.
- **Łącz ćwiczenia grafopercepcji z zabawą** (np. układanki, puzzle, gry planszowe z fakturami).



Najważniejsze to obserwacja, cierpliwość, indywidualne podejście i wiara w możliwości dziecka.

Dlaczego warto wspierać terapię ręki w przedszkolu?

Małe dłonie – wielkie możliwości!

Wspiera rozwój małej motoryki

Dzięki temu dziecko sprawniej chwyta, manipuluje przedmiotami, precyzyjniej wykonuje ruchy dłoni i palców.

Usprawnia koordynację wzrokowo-ruchową

Pomaga łączyć to, co widzi, z tym, co robi – co jest podstawą m.in. do nauki pisania, rysowania i samodzielności.

Wspiera rozwój mózgu

Ruchy dłoni stymulują połączenia nerwowe i wspierają koncentrację, pamięć oraz myślenie.

Ułatwia przygotowanie do nauki pisania

Dobrze rozwinięta motoryka dłoni to większa precyzja, kontrola i wytrzymałość podczas pisania i rysowania.



Buduje pewność siebie i samodzielność

Dziecko sprawniej radzi sobie w codziennych czynnościach – zapina guziki, posługuje się sztućcami, wkłada buty, dba o siebie.

Wspiera rozwój emocjonalny i społeczny

Sprawne ręce to większa niezależność, lepsza adaptacja w grupie, łatwiejsza zabawa i współpraca z rówieśnikami.

Rozbudza ciekawość i kreatywność

Działania manualne to przestrzeń do eksperymentowania, tworzenia, odkrywania i wyrażania siebie.

Zapobiega trudnościom w przyszłości

Wczesne wsparcie terapii ręki minimalizuje ryzyko problemów z pisaniem, grafomotoryką i codzienną sprawnością w szkole.

Terapia ręki to inwestycja w sprawność, samodzielność i przyszłość dziecka!

Grafomotoryka

Grafomotoryką jest pojęciem obejmującym umiejętność **pisania**, **rysowania** i wykonywania innych czynności manualnych z precyzją oraz **kontrolą ruchów**.



To nie tylko umiejętność poruszania się długopisem po kartce papieru, ale także zdolność do koordynacji wzrokowo-ruchowej, precyzji gestów i kontroli siły użytej do pisania.

Rozwijanie grafomotoryki ma wiele korzyści:

1. **Wspomaga rozwój motoryki małej dziecka,**
co przekłada się na poprawę ogólnej koordynacji ruchowej.
Poprzez różnorodne ćwiczenia pisania, rysowania, układania puzzli, budowania z klocków itp. rozwijamy zdolności manualne i graficzne dziecka.

2. **Wpływa na rozwój myślenia dziecka.**
Podczas pisania lub rysowania, małe palce dziecka, ucznia przekształcają myśli i pomysły w wyrazisty obraz. To proces, w którym dziecko uczy się organizować myśli, planować działania oraz rozwijać swoją wyobraźnię.

3. **Jest narzędziem mającym na celu przygotowanie dziecka do nauki pisania i czytania.**
Ćwiczenia dotykowe, takie jak pisanie w piasku lub palcem na gładkiej powierzchni, pozwalają dziecku na zapoznanie się z kształtami liter. Uczy się ono poprawnie układać linie pisma i rozpoznawać różnice między literami.

Grafomotorykę możemy rozwijać poprzez:

1. **Pisanie w piasku**

To doskonała metoda trenująca koordynację wzrokowo-ruchową.



2. **Układanie puzzli**

Aktywność ta pozwala dzieciom doskonalić precyzję ruchów i koncentrację, ćwiczy spostrzegawczość.



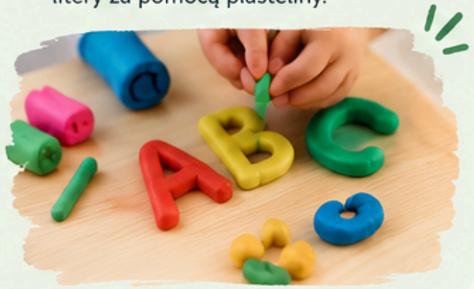
3. **Rysowanie na dużych kartkach papieru, na sztaludze malarskiej**

z wykorzystaniem różnego rodzaju wałków, gąbek, patyczków do uszu oraz na sztaludze podświetlanej – ćwiczenia takie rozwijają motorykę małą.



4. **Zabawy z plasteliną, ciasto-liną, masą solną, masami sensorycznymi**

To nie tylko świetna zabawa, ale również doskonałe narzędzie do rozwijania precyzji ruchów rąk. Dzieci mogą tworzyć różne kształty, litery za pomocą plasteliny.



Dysgrafia

Nie brak chęci, lecz trudność w przekazywaniu myśli na papier.

Czym jest dysgrafia?

Dysgrafia to specyficzna trudność w pisaniu, która nie wynika z braku wsparcia czy motywacji, ale jest związana z różnymi aspektami funkcjonowania mózgu. W przypadku dzieci z dysgrafią, proces przekazywania myśli do ręki i zamieniania ich na pismo może być niezwykle trudny i frustrujący.

Dysgrafia jest jednym z wielu zaburzeń uczenia się, które wpływają na rozwój dziecka. Często jest trudna do zdiagnozowania, ponieważ objawy mogą być różne u różnych dzieci.

Jakie są objawy?

U niektórych dzieci obserwujemy:

- trudności z utrzymywaniem prawidłowej pozycji ciała podczas pisania,
- problemy z rozróżnianiem liter i formowaniem liter,
- trudności z płynnością pisania,
- problemy ze zrozumieniem zasad ortograficznych.



Przyczyny dysgrafii

Przyczyny dysgrafii są różnorodne i mogą obejmować zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe.

Wśród przyczyn dysgrafii można wymienić:

1. **Nieprawidłowy rozwój psychomotoryczny**
   Opóźniony rozwój umiejętności motorycznych, które są niezbędne do prawidłowego pisania. Dzieci te mogą mieć trudność z kontrolą ruchów ręki i palców, co wpływa na ich precyzję pisania.

2. **Niedostateczna koordynacja wzrokowo-ruchowa**
   Dzieci z dysgrafią mogą mieć problemy z synchronizacją ruchów swoich oczu i rąk podczas pisania. To utrudnia im śledzenie linii tekstu i utrzymanie odpowiedniej pozycji ręki podczas pisania.

3. **Trudności z przetwarzaniem sensorycznym**
   Przetwarzaniem informacji sensorycznych, takich jak dotyk, słuch i wzrok. Mogą mieć nadwrażliwość na dotyk lub trudności w rozpoznawaniu różnych tekstur. Te trudności mogą wpływać na ich zdolność do trzymania ołówka i pisania.

Pamiętajmy!

Dysgrafia to nie lenistwo, nie brak starań, ale realne trudności wynikające z funkcjonowania mózgu. Wczesne rozpoznanie i odpowiednie wsparcie mogą znacząco poprawić komfort dziecka w nauce pisania i zwiększyć jego pewność siebie.

Techniki wspomagające

To, co może pomóc dziecku w pokonywaniu dysgrafii:

1. **Ćwiczenia stymulujące umiejętności motoryczne**
   np. rysowanie po linii, zabawy z klockami LEGO. Aktywności, które pomogą dziecku w rozwinięciu precyzji i kontroli ruchów ręki.

2. **Ćwiczenia wzrokowo-ruchowe**
   które angażują ruchy oczu i rąk. Są ważne dla poprawy koordynacji wzrokowo-ruchowej, np. układanie puzzli, gry planszowe, gry dydaktyczne angażujące oko i rękę.

3. **Terapia sensoryczna**
   jeśli dziecko ma trudności z przetwarzaniem sensorycznym. Mogą to być np. ćwiczenia dotykowe, trening równowagi, czy słuchanie muzyki o odpowiednim natężeniu.

4. **Wykorzystywanie technologii**
   programów komputerowych, aplikacji mobilnych, które obejmują ćwiczenia pisania i doskonalenie umiejętności motorycznych. Dzieci mogą również korzystać z klawiatury komputera lub tabletu, co ułatwia im proces pisania.

Podsumowanie

Każde dziecko jest inne, dlatego wymaga indywidualnego podejścia. Dobrze dobrana terapia, odpowiednie ćwiczenia oraz wykorzystywanie technologii mogą przynieść znaczące efekty w poprawie umiejętności pisania.

Kluczowa jest tutaj praca z nauczycielami, specjalistami i rodzicami, aby zapewnić wsparcie i sukces w nauce pisania.



Terapia Ręki

Małe dłonie, wielkie możliwości.

Dziękuję za uwagę ❤️