

# **PROJEKT**

## **„TERAPIA RĘKI DLA KAŻDEGO”**

### **ROK SZKOLNY 2022/23**

**Realizator działań: Iwona Sikora , Aleksandra Piasecka**

**Uczestnicy: grupa dzieci 3,4,5,6-letnich**

**Czas trwania projektu 9 miesięcy od 5.09.2022-31.05.2023**

**Projekt spełnia funkcję:**

- terapeutyczną, usprawniającą i wzmacniającą organizm dziecka,
- propaguje aktywności również zespołowe,
- dąży do współpracy,
- profilaktyczną dla małych dzieci, aby zapobiegać występowania nawykowych nieprawidłowości w rozwoju motoryki małej.

**Założeniem projektu jest:**

Usprawnianie motoryki małej wśród dzieci i uwrażliwienie dorosłych na aspekty związane z motoryką małą.

**Cele projektu:**

- osiągnięcie samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego,
- poprawa umiejętności chwytu,
- wypracowanie zdolności skupienia uwagi i patrzenia,
- wzmacnianie koncentracji,
- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- przekraczanie linii środka ciała

## **HARMONOGRAM DZIAŁAŃ:**

### **I. STABILIZACJA POSTURALNA I KIONCZYNY GÓRNEJ (wrzesień 2022r.)**

#### **1. Propozycje zadań z zakresu stabilizacji centralnej (dostosowane do możliwości dziecka):**

- leżenie prosto na brzuchu, na sygnał podnoszenie ręki/rąk, nogi/nóg i kończyn razem
- leżenie na plecach, ramiona na boki, kolana ugięte, skręty bioder na lewą i prawą stronę (kolana opuszczają się)
- jazda na deskorolce, kocyku po podłodze czołganie się (ręce i nogi naprzemiennie)
- przechodzenie przez tunele
- tory przeszkód z tego co mamy pod ręką (np. poduszki, koce)
- zabawy ruchowe typu „twister”
- pchanie przedmiotów (np. sensorycznej beczki)
- wspinanie się, wchodzenie po drabinkach
- utrzymywanie równowagi na piłce gimnastycznej
- siad na krześle, ręce wyprostowane złączone, przeniesienie rąk na prawą, lewą stronę ciała, jak również do przodu
- przeciąganie liny

#### **2. Co pomaga w stabilizacji obręczy barkowej?**

- jazda na deskorolce
- rozciąganie gum elastycznych
- zabawy z piłkami dużymi i małymi: unoszenie nad głową, wymachy na boki, skłony do podłogi, rzuty piłką do celu
- leżenie na plecach, nogi zgięte, trzymanie oburącz nad głową piłki/laski gimnastycznej
- uderzanie piłki zawieszanej wyżej (jak worek bokserski)
- masowanie ściany piłką, przesuwanie piłki z dołu na górę i z powrotem
- zabawy imitujące trzymanie kierownicy (np. obręcz/małe hula-hop)
- łapanie baniek mydlanych
- zabawy naśladowcze: bocian, ptak w locie
- przechodzenie przez szarfy, sznurki, hula-hop
- zabawy z chustą animacyjną lub folią malarską

- zabawy w basenie z kulkami
- malowanie po dużej płaszczyźnie w poziomie i w pionie, bez konturów, z konturami, według wzoru, po śladzie itp.

## **II. RÓWNOWAGA I SCHEMAT CIAŁA. (październik 2022r.)**

### **1. Jak wspomagać zmysł równowagi i schemat ciała?**

- utrwałać orientację w schemacie własnego ciała (piosenki/wierszyki z pokazywaniem, zabawy naśladowcze)
- utrwałać przez dotykanie poszczególnych części ciała (ćwiczenia z Metody Ruchu Rozwijającego) i poruszanie nimi
- zabawa w rysowanie postaci człowieka: odrysowanie terapeuty, dziecka; dorysowywanie szczegółów
- różnicować prawą i lewą stronę własnego ciała: odtwarzać ruchy drugiej osoby, naśladować, ruchy i wsłuchiwać się w nazwy kierunków
- w formie zabaw utrwałać określenia: kierunków (w przód, w tył, do góry, na dół, przed i za siebie, w lewo, w prawo)
- w formie zabawy utrwałać określenia: miejsca (na, pod, za, obok, między)
- w formie zabawy utrwałać określenia: przedmiotów (mały, duży, krótki, długi, szeroki, wąski, gruby, chudy)
- wchodzenie/schodzenie po schodach
- jazda na rowerze, rowerku biegowym, deskorolce, hulajnodze
- ścieżka sensoryczna np. z kamieni, liści, kory drzew, poduszek, krążków (przeskakiwanie z jednego miejsca na drugie)
- chodzenie po linii: utrzymanie równowagi podczas stawiania stopy za stopą
- gra w piłkę, celowanie piłki naprzemienne nogą prawą i lewą.

## **III. NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE (listopad 2022r.)**

### **1.Ćwiczenia rozwijające kontrolowanie siły nacisku na kartkę:**

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową
- zabawy naśladowcze, np. pranie, prasowanie
- korzystanie z różnych narzędzi malarskich: lekki nacisk – kreda, węgiel, pióro, silny nacisk
- kredki woskowe, grube flamastry

Przykładowe ćwiczenia usprawniające napięcie mięśniowe:

- turlanie i przetaczanie dziecka
- siedzenie na piłce, kołysanie się na boki, leżenie na piłce na brzuchu i na plecach
- malowanie farbą różnymi pędzlami (w tym pędzlem do golenia) linii cienkich, szerokich
- malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru
- kreślenie wzorów (linii, figur, liter) palcami na tacy wypełnionej np. kaszą manną, wyprażonym piaskiem
- rysowanie linii poziomych, pionowych, falistych – flamastrami
- obrysowywanie konturów rysunków w pozycji stojącej, gdy arkusz zawieszony jest na ścianie, na wysokości ramienia dziecka; lub w pozycji stojącej nad stołem, gdy arkusz leży na blacie, a ręka zwisa swobodnie wzdłuż ciała.

#### **IV. PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA ( grudzień 2022r.)**

##### 1. Propozycja zadań usprawniających:

- przenoszenie ciężaru ciała na boki w pozycji na plecach
- turlanie na boki
- w leżeniu na brzuchu, sięganie po przedmiot raz w prawej, raz z lewej strony ciała ręką przeciwną
- wkładanie przedmiotów ręką do pojemnika znajdującego się po przeciwnej stronie
- pomoc w myciu okien
- zabawy z taśmą, wstążką, serpentyną
- huśtanie w kocu ulubionych pluszaków/zabawek
- ćwiczenia z Metody Dennisona.

##### 2. Ćwiczenia na przekroczenie linii środka:

- leniwa ósemka dla oczu: Stańc, wyciągnąc przed siebie lewą rękę, zacisnąć pięść, a kciuk skierować do góry, narysować kciukiem w powietrzu znak „położonej ósemki” wodząc oczami za ręką – głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry. To samo powtarzamy prawą ręką, a potem obiema jednocześnie. Ćwiczenia te wpływają na poprawę wzroku oraz procesu czytania ze zrozumieniem.

- słoń: Wyciągnąć lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę położyć na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi lekko ugięte, mały rozkrok. Rysujemy w powietrzu

obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostujemy. Następnie to samo z prawą ręką.

Ćwiczenie to uaktywnia twórcze myślenie, pomaga rozwinąć się pamięci długoterminowej.

- leniwa ósemka alfabetyczna: Rysujemy kilka leniwych ósemek na dużym brystolu potem wpisujemy w ich kształt małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry. Ćwiczenie to pomaga poznać zasady pisowni, wpływa na twórcze pisanie, rozwija zdolności manualne, precyzję ruchów, pozwala rozpoznawać i kodować symbole.

- motyl na suficie: Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki. Ćwiczenie to poprawia mechanizm czytania i pisania,

- kołyska: Siadamy na podłodze, ręce lekko uginamy opieramy się z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zginamy w kolanach i podnosimy stopy do góry. Usuwamy napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robimy nieduże ruchy nogami. Ćwiczenie to rozwija nawyk skupiania uwagi i zrozumienia,

-rowerek: Podnosimy ręce i głowę do góry, obejmujemy głowę dłońmi i podtrzymujemy ją. Prawym łokciem dotykamy lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychamy rytmicznie. Ćwiczenie to podnosi umiejętność czytania, słuchania, pisania, rozwija zdolności matematyczne,

- krążenie szyją: Zwieszamy ciężko głowę i krążymy nią zaczynając w lewą stronę. Ćwiczenie to uaktywnia proces czytania ze zrozumieniem, wyrażanie emocji, myślenie, pamięć, liczenie.

#### **IV. FUNKCJE WZROKOWE (styczeń 2023r.)**

1. Ćwiczenia wspomagające percepcję wzrokową:

Spostrzeganie figury i tła:

- segregowanie przedmiotów ze względu na wielkość, kształt, barwę, powierzchnię
- segregowanie przedmiotów złożonych z 2,3,4 figur geometrycznych (np. przedmiot złożony z kilku kwadratów)
- ćwiczenia typu znajdź drogę, dziecko wodzi palcem lub rysuje prawidłową drogę w labiryncie, prowadzi auto po wyznaczonej ulicy, zbiera jabłuszka do koszyka znajdujące się na ścieżce.

- spostrzeganie położenia przedmiotów w przestrzeni: czyli relacje przestrzenne między dzieckiem a obiektem (z tyłu, z przodu, obok dziecka)
- spostrzeganie stosunków przestrzennych: spostrzeganie dwóch/ więcej przedmiotów w stosunku do dziecka i relacji przestrzennych między przedmiotami
- koordynacja wzrokowo-ruchowa: czyli zharmonizowane ruchy gałek ocznych z ruchami ciała niezbędnych do wykonywania wielu czynności.

Ćwiczenia wspomagające percepcję wzrokową:

Spostrzeganie figury i tła:

- segregowanie przedmiotów ze względu na wielkość, kształt, barwę, powierzchnię
- segregowanie przedmiotów złożonych z 2,3,4 figur geometrycznych (np. przedmiot złożony z kilku kwadratów)
- ćwiczenia typu znajdź drogę, dziecko wodzi palcem lub rysuje prawidłową drogę w labiryncie, prowadzi auto po wyznaczonej ulicy, zbiera jabłuszka do koszyka znajdujące się na ścieżce
- znajdowanie ukrytych kształtów na rysunku, wskazywanie i obrysowywanie kształtu.

Stołość spostrzegania:

- odnajdywanie figur w różnych kolorach
- znajdowanie przedmiotów na rysunku: kolorowanie małych na jeden kolor, średnich na drugi kolor, dużych na trzeci kolor
- wycinanie par obrazków i gra w memory lub z pominięciem wycinania.

Spostrzeganie położenia przedmiotów w przestrzeni:

- układanie przedmiotów/ figur w różnych kierunkach wg wzoru lub bez wzoru
- ćwiczenia ruchowe wg poleceń: np. stań przed krzesłem, za krzesłem, obok krzesła
- rysowanie lustrzanego odbicia przedmiotu: karta podzielona pionową kreską, po jednej stronie narysowany prosty przedmiot/figura, dziecko przerysowuje na drugą stronę
- wybieranie takiego samego obrazka jak wzór: jeden obrazek jako wzór, dziecko szuka spośród 2,3,4 bardzo podobnych obrazków (różniących się np.liczbą detali, kolorem jakiegoś elementu, brakiem elementu) identycznego z obrazkiem wzorem.

Spostrzeganie stosunków przestrzennych:

- układanie klocków różnego rodzaju wg instrukcji lub wg wzoru
- układanie elementów w całość wg wzoru: wycięcie (dodatkové zadanie) elementów i ułożenie ich w całość według pokazanego wzoru np. dom, samochód, zwierzę

-dorysowywanie do obrazka brakującego elementu: np. samochód bez kół, kot bez ogona, słońce bez promieni – wg potrzeb: pomoc uzupełnionego wzoru, lub zamiast dorysowywania naklejenie elementu.

Koordinacja wzrokowo- ruchowa:

- układanie wzorów, szeregów obrazków, przedmiotów
  - układanie obrazków z figur geometrycznych wg wzoru
  - ćwiczenia typu połącz kropki oraz labirynt ( wg potrzeb: rysujemy na dużej kartce bardzo widoczne kropki tworzące przedmiot lub labirynt z krótką drogą)
- Ćwiczenia rozwijające ruchomość gałek ocznych:
- obserwowanie ruchu wiszącego przedmiotu
  - „rysowanie” wzrokiem widzianego kształtu
  - malowanie palcem zamoczonym w farbie liter/sylab/słów/obrazków usłyszanych przez dorosłego
  - rysowanie oburącz (ćwiczenie widzenia obuocznego)
  - oglądanie obrazków trójwymiarowych oraz książeczek z wykorzystaniem okularów 3D
  - wodzenie wzrokiem za poruszającym przedmiotem
  - lokalizacja przedmiotu po usłyszeniu komunikatu słownego lub zobaczeniu grafiki przedmiotu.

## **V.KOORDYNACJA WZROKOWO-RUCHOWA( luty 2023r.)**

Ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową:

- „spacery” palców po biurku zgodnie z instrukcją terapeuty
- dorysowywanie brakujących elementów rysunku
- łączenie punktów
- chodzenie po narysowanej linii
- chodzenie po krawężniku
- pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami
- ruchy naprzemienne np. : dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie
- dziecko rysuje po śladzie wolnym, płynnym ruchem ósemkę, powtórzenie po 5 razy na każdą rękę, na koniec rysowanie oburącz jednocześnie
- zmiana kierunku biegu na sygnał, zgodnie z wydanym poleceniem
- zwroty w określonym kierunku – w prawo, w lewo, w tył, do przodu
- rzucanie i łapanie piłki, woreczka, kozłowanie
- przrzucanie piłek, woreczków z ręki prawej do lewej, podrzucanie raz prawą raz lewą ręką
- rzucanie woreczka (piłki) prawą ręką pod lewym kolanem i lewą ręką pod prawym
- rzucanie przedmiotów do celu
- rzucanie na odległość

- toczenie piłki do celu
- pokonywanie toru przeszkód
- jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach itp.
- układanie z klocków, patyczków, wstążek, nici, różnych materiałów, liści, kamieni itp. wzorów, obrazków lub szeregów
- malowanie palcami, wata, patyczkami, pędzlami itp.
- wypełnianie dużych rysunków kolorem
- wydzieranie i wycinanie wg konturu lub swobodnie
- korzystanie ze stempli kupionych lub wykonanie własnych
- ćwiczenia z materiałem obrazkowym: układanki, dopieranie par, znajdowanie brakującego elementu itp.

## **VI. ZMYŚL DOTYKU( marzec 2023r.)**

### **1. Propozycja ćwiczeń:**

- zabawy ruchowe z piłkami różnej wielkości, ciężaru, faktury
- przechodzenie przez tunel
- ćwiczenia według Metody Ruchu Rozwijającego
- zabawy siłowe, przeciąganie liny
- ćwiczenia na czworakach, przemieszczanie się na pupie
- zawijanie w koc
- masy plastyczne, ciastolina, piankolina, ciecz nienewtonowska itp.
- woreczki, pompony, piłeczki, gumowe klocki itp.
- pudełko niespodzianka (wkładamy do pudełka przedmiot, dziecko bez udziału wzrokowego określa co to jest, jaki ma kształt, ciężar, konsystencję itp. lub z udziałem wzroku – dotyka przedmiot, wyjmuje, ogląda)
- zabawy z fakturami
- malowanie palcami (Metoda 10 palców), dłońią, stopami
- wyszukiwanie „skarbów” w pojemnikach z różną substancją (np. woda, piasek, ryż, makaron itp.)
- masażyki różnymi fakturami
- zabawy paluszkowe (np. Krzysztof Sasiadek Zabawy paluszkowe.; Aneta Winczewska, Piotr Winczewski Całkiem nowe zabawy paluszkowe.)
- określanie właściwości przedmiotów: ciepłe, zimne, lekkie, ciężkie, miękkie, twarde itp.
- uderzanie dłońmi, stopami o różne podłoże, klaskanie, skakanie, chodzenie po fakturach, na bosy

Faktury, które możemy wykorzystać:

miękką, twardą, gładką, śliską, cienką, grubą, chropowatą, szorstką, kłującą, ostrą, gąbczastą,  
puszystą, wilgotną, suchą, ciepłą, zimną

### **Zabawy, na ćwiczenie stóp:**

- z torami sensorycznymi (które możemy sami wykonać)



- ćwiczenia ruchów palców u stóp
- ściąganie chusteczki/kocyka palcami
- zanurzanie stóp w wodzie, piasku, ryżu, makaronie itp. (pobudzają krążenie krwi, odprężają i wzmacniają mięśnie kończyn dolnych)
- chodzenie na piętach, chodzenie na palcach
- zbieranie palcami drobnych elementów, np. fasoli
- w pozycji siedzącej na krześle, turlanie do przodu i do tyłu małej piłeczki (może być z wypustkami)
- chodzenie stopa za stopą
- leżenie na plecach, kartka zawieszona na ścianie, rysowanie kredką włożoną między palce u stóp.

## **VII. MANIPULACJA(kwiecień 2023r.)**

### **1.Ćwiczenia wspomagające czynności manipulacyjne:**

- przekładanie małych przedmiotów z jednej ręki do drugiej
- zakręcanie/odkręcanie korków na butelkach, nakrętek na śrubach
- owijanie ołówka nitką/sznurkiem
- otwieranie/zamykanie przy pomocy kluczy różnego rodzaju
- wypełnianie konturów liniami
- nawlekanie koralików/jarzębiny/owoców na sznurek
- przewlekanie wstążek/sznurków/drucików kreatywnych przez otwór
- zbieranie chwytem pęsetkowym drobnych elementów i przekładanie w wyznaczone miejsce (wrzucanie, wsuwanie)
- robienie kulek z gazet/bibuły
- przenoszenie elementów z wykorzystaniem pęset
- przypinanie/odpinanie spinaczy
- lepienie z plasteliny – wałkowanie całą dłonią, tworzenie kulek opuszkami kciuka i palca wskazującego
- gra na instrumencie klawiszowym (lub naśladowanie gry)
- zabawy paluszkowe
- tworzenie prac przy pomocy stempelków
- zabawy konstrukcyjne (klocki, kartony, układanki, pudełka itp.)

## **VIII.OPOZYCJA KCIUKA I DYSPOZYCJA PALCÓW(maj 2023r.)**

### **1.Ćwiczenia wspomagające dysocjację palców:**

- pstrykanie, otrzepywanie z wody palców
- kiwanie palcami (witanie się)
- gra na pianinie
- stukanie palcami o blat (wszystkimi razem i osobno)
- wskazywanie konkretnym palcem obrazka, przedmiotu wg wskazówek
- przesuwanie wybranym palcem dużego guzika do celu (np. guzik jako piłka,

palec jako

piłkarz, przesuwanie jako strzał na bramkę)

- z pomocą rękawiczek zabawy paluszkowe, podnoszenie konkretnego palca na sygnał (np. na każdym palcu rękawiczek można przyszyć/przykleić guziczki, faktury, kolory, etykiety z literami, cyframi, zwierzątkami – wszystkim co może być ciekawe dla dziecka)
- wykorzystanie pacynek na palec, wykonanie swojej pacynki z papieru/filcu lub narysowanie na każdym opuszku palca innej minki/innego elementu
- gra na instrumentach klawiszowych (możemy wykonać samodzielnie pianinko z tektury, każdy klawisz innej faktury)
- ćwiczenia siłowe palców przy pomocy trenerów dłoni (specjalne gumowe siatki) lub kolorowych gumek recepturek (łączenie palców i rozszerzanie)
- przesuwanie koralików po sznurku (jeden po drugim, od początku do końca)
- wciskanie folii bąbelkowej / zabawek pop-it
- masaże palców, ze szczególnością opuszków palców
- nakładanie na każdy palec frotek, miękkich gumek, potem zdejmowanie z każdego palca.
- wciskanie np. kasztanów/kuleczek/pomponów w piasek/ryż/mąkę każdym palcem osobno
- malowanie palcami (stawianie kropek tworząc obrazek, malowanie drogi itp.)

## **2.Ćwiczenia wspomagające opozycję kciuka:**

- chwytywanie przedmiotów kciukiem i palcem wskazującym
- wybieranie drobnych elementów (np. z pudełka z kaszą)
- malowanie pipetą
- wrzucanie monet lub guzików do skarbonki
- wszelkie ćwiczenia z wykorzystaniem szczypiec (drewnianych, plastikowych, małych i dużych) do wkładania przedmiotów w wyznaczone miejsce lub wyjmowanie przedmiotów bądź przenoszenie ich
- zakręcanie/ odkręcanie słoiczków/ butelek,
- przypinanie/odpinanie spinaczy do bielizny (pionowo i poziomo, na różne elementy)
- zabawy gniotkami o kształcie walca (podłużne)
- duże pacynki na całą dłoń, gdzie aby poruszały buzią, należy kciuk i resztę palców włożyć w odpowiednie miejsca
- używanie różnego rodzaju dziurkaczy (potem można wykorzystać konfetti do prac plastycznych)
- masaże różnymi gąbkami, wałkami itp.

## **VIII.ZABAWY GRAFOMOTORYCZNE ( maj 2023r.)**

## **1.Ćwiczenia usprawniające ruchy nadgarstka:**

- machanie dłonią
- zaciskanie i rozluźnianie dłoni
- stukanie palcami o podłoże
- zgniatanie papieru, formowanie kulek
- nawlekanie
- składanie papieru wg instrukcji
- malowanie palcami linii poziomych, łamanych, fal, spirali.

## **Zabawy grafomotoryczne zacznijmy od:**

- rysowania palcem/wykałaczką/patyczkiem po piasku
- odciskania pomalowanych farbą dłoni i stóp
- obrysowywania dłoni i stóp – swoich, pani i innych dzieci
- przypinania klamerek na sznurku
- wypełniania wzoru stempelkami
- wypełniania kreskami powierzchni
- odtwarzanie powtarzanych układów graficznych np. figur – koło, kwadrat, trójkąt, koło...
- szlaczki według kolejności: wodzenie po wzorze – kończenie rozpoczętego wzoru –
- rysowanie samodzielne
- swobodne bazgranie po kartce
- kolorowanie
- rysowanie linii poziomych, pionowych
- rysowanie szlaczków, kółek
- rysowanie figur, przedmiotów
- pisanie po śladzie liter, cyfr, wyrazów
- rysowanie linii ciągłych w labiryncie
- rysowanie kredą po chodniku/tablicy
- używanie dziurkaczy i stempli
- wycinanie po linii, układanie obrazka z wyciętych elementów
- dorysowywanie brakujących elementów do obrazka
- wybieranie obrazka i odpowiadającego mu cienia,
- rysunki typu „połącz kropki”
- rysowanie po śladzie
- zamalowywanie środka w odpowiedni sposób wg instrukcji
- rysowanie z użyciem szablonów
- szlaczki obrazkowe (literopodobne, umieszczone w liniaturze jak litery).