

Autorski program zajęć ogólnorozwojowych prowadzonych w oparciu o Terapię Ręki.

Program ma zachęcać dzieci do rysowania, pisania, malowania, uczyć poprawnego chwytu pisarskiego, kształtować prawidłową postawę podczas pracy przy stoliku.

Terapia Ręki przeznaczona jest dla uczniów, którzy:

- przejawiają problem w czynnościach samoobsługowych (ubieranie, mycie się, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików, itp.);
- mają obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe w obrębie kończyn górnych;
- ma trudności z planowaniem ruchowym i uczeniem się nowych czynności manualnych, manipulacyjnych;
- mają problemy z koordynacją obu rąk podczas wykonywania czynności manipulacyjnych;
- niechętnie podejmuje czynności wymagających precyzyjnych ruchów dłoni czy palców tj.: wycinanie, malowanie, lepienie z plasteliny, układanie przedmiotów;
- unikają dotykania nowych przedmiotów, różnych faktur;
- poszukują zbyt mocnego ucisku, np. za mocno zaciskają dłonie na przedmiotach, siadają na swoich dłoniach, za mocno dotykają drugiej osoby;
- wykonują czynności manualne niedbale, szybko lub za wolno;
- dostarcza sobie dodatkowych wrażeń proprioceptywnych i domaga się zdecydowanego i mocnego ucisku dłoni, np. siada na własnych dłoniach, bardzo mocno zaciska ręce na przedmiotach, uderza rękami w przedmioty o ostrych i bardzo wyraźnych fakturach;
- ma duże trudności z dostosowaniem siły do określonego zadania ruchowego;
- ma zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej i obustronnej integracji, co może przejawiać się brzydkim pismem i mało estetycznymi pracami plastycznymi,
- nie dostosowuje szybkości ruchów rąk do zadania.

Uczestnicy programu: uczniowie klas I-III szkoły podstawowej.

Cel główny programu: usprawnienie motoryki dużej - ćwiczenie postawy; usprawnienie motoryki małej – przygotowanie do pisania/usprawnianie funkcji ręki.

Cele szczegółowe programu:

- usprawnianie czynności samoobsługowych,
- kształtowanie komunikacji i interakcji społecznych,
- kształtowanie orientacji przestrzennej,
- doskonalenie świadomości własnego ciała,
- wzmacnianie koncentracji,
- przekraczanie linii środka ciała,
- budowanie stabilizacji centralnej, wspomaganie utrzymania prawidłowej postawy,
- poprawa propriocepcji,
- przygotowanie obręczy barkowej,
- usprawnianie precyzyjnych ruchów dłoni i palców,
- poprawę umiejętności poprawnego chwytu,
- usprawnianie percepcji wzrokowej,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo- ruchowej,
- doskonalenie pisania.

Procedury osiągnięcia celów:

Zajęcia prowadzone będą w miejscach znanych dzieciom, tak aby mogły czuć się bezpiecznie i skupić jak najdłużej na wykonywanych zadaniach. Aby ćwiczenia były właściwie dobrane należy przeprowadzić wstępną diagnozę poszczególnych wychowanków. W tym celu należy uwzględnić zalecenia

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, która wystawiała orzeczenie lub opinię naszemu dziecku, informacje zdobyte od rodziców, oraz opinie i uwagi innych nauczycieli i specjalistów pracujących z naszymi podopiecznymi.

Ćwiczenia doskonalące motorykę dużą będą się odbywały na każdych zajęciach wychowania fizycznego przez około 20 minut. Ćwiczenia doskonalące motorykę małą i grafomotorykę będą się odbywały podczas innych zajęć lekcyjnych ze szczególnym uwzględnieniem plastyki.

Realizacja treści programowych:

Treści programu realizowane będą w różnych miejscach, w zależności od rodzaju wykonywanych ćwiczeń. Na sali gimnastycznej i placu zabaw – ćwiczenia doskonalące motorykę dużą, w sali lekcyjnej – ćwiczenia doskonalące motorykę małą. Ćwiczenia doskonalące czynności samoobsługowe będą się odbywały w każdej sprzyjającej temu sytuacji (podczas spożywania posiłków, wyjść poza szkołę).

Przewidywane efekty prowadzonego programu:

Usprawnienie czynności samoobsługowych,

Wzmocnienie mięśni posturalnych ciała,

Wzmocnienie mięśni oraz ruchomości obręczy barkowej,

Poprawa zdolności utrzymywania równowagi i koordynacji,

Poprawa koncentracji,

Lepsza koordynacja oko-ręka,

Umiejętność zastosowania prawidłowego chwytu pisarskiego

Formy:

- zabawowa,

- naśladownictwa,

- praktycznego działania.

Metody:

Terapia Ręki

Środki dydaktyczne:

piłki różnych rozmiarów, skakanki, ringo, badminton, kocyki, materace, guma do skakania, tunel, szarfy, woreczki, dysk równoważny, gazety, duże arkusze papieru, pędzle, farby, kredki, masy plastyczne, koraliki, sznurek do nawlekania, balony sensoryczne, bibuła, spinacze do bielizny, kasza i groch, nożyczki, plastikowe słomki

Przebieg zajęć

- I. Ćwiczenia sprawności ruchowej całego ciała – motoryka duża; mają na celu poprawę postawy ciała, pracę nad mięśniami posturalnymi i obręczą barkową będą odbywały się na sali gimnastycznej lub placu zabaw podczas zajęć wychowania fizycznego.**
1. Kształtowanie orientacji przestrzennej.
2. Ćwiczenia koordynacji, praktyki i rozwijające reakcje równoważne.
3. Ćwiczenia doskonalące stabilizację posturalną.
4. Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące obręcz barkową.
5. Ćwiczenia percepcji czuciowej – propriocepcja.
6. Ruchy naprzemienne i przekraczanie osi ciała.
7. Ćwiczenia koordynacji bilateralnej.

II. Ćwiczenia manualne, ruchów precyzyjnych, doskonalące prawidłowy chwyt pisarski – motoryka mała, grafomotoryka, będą miały miejsce w sali lekcyjnej, podczas zajęć lekcyjnych.

1. Ćwiczenia percepcji wzrokowej.
2. Ćwiczenia percepcji czuciowej – dotyk.
3. Ćwiczenia manualne.
4. Ćwiczenia doskonalące funkcję stabilizacyjną i manipulacyjną rąk.
5. Aktywności kształtujące prawidłowy chwyt i sprawność rąk.
6. Ćwiczenia lateralizacji.
7. Ćwiczenia precyzyjne.
8. Ćwiczenia rozwijające grafomotorykę, wprowadzające do pisania.

Ewaluacja programu

Diagnoza wstępna i końcowa

Wymiana spostrzeżeń, informacji, uwag, sugestii z nauczycielami pracującymi z wychowankami i rodzicami.

Sprawozdanie z realizacji Programu z wnioskami na kolejny rok szkolny.

Bibliografia:

K. Piotrowska-Madej, A. Żychowicz „Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci”, wyd. Harmonia, Gdańsk 2018,

Skrypt szkoleniowy z Terapia ręki, szkolenie trzystopniowe certyfikowane – Centrum Wspierania Rozwoju Osobowości

opracowała

Elżbieta Wysocka

