

Ćwiczenia do wykonywania w domu z zakresu terapii ręki.

Na początek rozgrzejemy sobie dłonie i ręce, oczywiście w miarę swoich możliwości:

<https://www.youtube.com/watch?v=aYHUKntDkA>

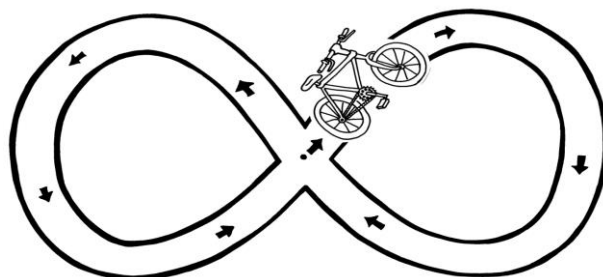
Następnie przechodzimy do następujących ćwiczeń w zakresie obszaru rozmachowego, manualnego i manipulacyjnego.

1. Wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu

- skłony
- przysiady
- turlanie się po łóżku, podłodze
- rysowanie nogami, rękoma po ścianie
- pływanie na podłodze-wykonujemy ruchy np. jak do żabki
- turlanie piłki po ścianie-góra, dół, w prawo, w lewo, między nogami-pamiętamy o prowadzeniu piłki jedną ręką, zmiana ręki następuje po skończonym ćwiczeniu
- jeżeli jest piłka w domu to balansowanie ciałem na piłce - delikatnie poruszamy się w prawo, w lewo, do przodu, do tyłu, staramy się nie spaść z piłki

2. Ćwiczenia rozruchowe

- poruszanie barkami: ruchy okrężne do przodu, do tyłu
- zrzucanie np. woreczków, małych miękkich przedmiotów z ramion min. 10 razy lewe ramię i 10 razy prawe ramię
- wymachy całą ręką-ruchy okrężne, do przodu, do tyłu
- rysowanie tzw. „leniwej ósemki”- najlepiej pędzelkiem z wodą po dużym kartonie, ale można też wykorzystać kredki, mazaki



- układanie konstrukcji z dużych elementów np. kartonów, pudełek
- faliste ruchy ramion np. naśladowanie lotu ptaków
- zabawy samochodem po dużej powierzchni –narysuj układ ulic na dużej kartce papieru lub ułóż na podłodze ścieżkę z klocków, następnie kieruj po nich samochodem. Na takie drożdy należy umieścić wiele zakrętów i skrzyżowań. Należy pamiętać, aby prowadzić samochód tą samą ręką, dopiero po ukończeniu trasy następuje zmiana ręki.

3. Ćwiczenia manualno-manipulacyjne

- nawijanie nici, wełny, sznurka na kłębek
- rzucanie i łapanie piłki, woreczka
- przenoszenie piłek, woreczków z ręki prawej do lewej i odwrotnie
- owijanie ciała papierem toaletowym lub bandażem
- mycie naczyń
- konstruowanie z klocków
- układanie puzzli
- mocne zaciskanie dłoni
- wyciskanie gąbki w ciepłej i zimnej wodzie
- wieszanie prania za pomocą spinaczy
- pieczenie ciasta- ugniatanie ciasta, mieszanie składników rękoma
- malowanie farbami najlepiej palcami
- rzeźbienie w plastelinie, glinie, masie solnej

W poniższym linku można znaleźć dodatkowe zabawy do wykonania w domu. Dzięki nim spędzimy miło i kreatywnie czas, a co najważniejsze usprawnimy nasze ciało.

<https://www.youtube.com/watch?v=qxQ8n9OpDj0>