Propozycje ćwiczeń terapii ręki dla dzieci w wieku przedszkolnym

1. Ćwiczenia wstępne: wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa stabilizacji, czucia głębokiego.

* czołganie się,
* chód kraba,
* turlanie po podłodze- ręce wyprostowane za głową- w rękach dzieci trzymają woreczki lub piłeczki,
* chód na czworakach- powoli- zwracamy uwagę na naprzemienność ruchów rąk i nóg,
* tragarz- przenoszenie przedmiotów na czworakach- przedmiot na plecach nie może spaść na podłogę,
* odbijanie/uderzanie piłki o podłogę,
* rzucanie piłki- ćw w parach np. z rodzicem, rodzeństwem;
* taczka w parach,
* obroty rąk - duże ruchy przechodzące w coraz mniejsze- dzieci mają w rękach kolorowe tasiemki. Początkowo ruchy oburącz, następnie ruchy naprzemienne.
* ruchy rąk na boki i do przodu z tasiemkami - ręce wyprostowane - zwracamy uwagę na pracę barków. Początkowo ruchy oburącz, następnie ruchy naprzemienne.
* wałkowanie piłką dzieci leżących na podłodze w pozycji na brzuchu - dokładnie dociskając piłkę - dzieci nazywają, którą część ciała masuje nauczyciel.
* przybijanie piątek w parach - dzieci leżą na brzuchu
* tworzenie „mostu”, „stoliczków” - dzieci stoją w pozycji kraba - ręce wyprostowane, nogi ugięte, brzuchy płasko uniesione do sufitu tworzą stoliczki na których można coś położyć mosty - pod którymi przechodzą inne dzieci.
* ćwiczenia z użyciem taśm typu Thera band lub innej rozciągliwej taśmy.

żródło: <https://integracjasensoryczna.info/11873/terapia-reki-w-przedszkolu>