

Rozwijanie sprawności manualnej u dzieci u dzieci z zaburzonym rozwojem ruchowym

Sprawność manualna to każda aktywność rąk, umożliwiająca wykonywanie czynności, związanych z samoobsługą, manipulowaniem przedmiotami, a w późniejszym okresie podejmowanie czynności szkolnych (rysowanie, pisanie, wycinanie, itp.). Obejmuje ona wiele obszarów z zakresu samoobsługi, takich jak ubieranie się, mycie, samodzielne picie i jedzenie. Opanowanie podstawowych czynności manualnych ma bardzo duży wpływ na późniejszą samodzielność dziecka, dlatego warto przy każdej okazji wspomagać tą sferę rozwoju.

U dzieci z zaburzonym rozwojem ruchowym pojawiają się również trudności ze sprawnością manualną, dlatego ważne jest, aby jak najwcześniej, oprócz ogólnej rehabilitacji ruchowej wprowadzać zajęcia mające na celu rozwijanie umiejętności chwytu i manipulacji, a w późniejszym okresie różnorodne ćwiczenia, doskonalące sprawność rąk i palców.

Nabywanie sprawności manualnej to długotrwały proces, związany z budowaniem całego schematu ciała i przestrzeni. Dziecko, podejmując różnorodne działania podczas codziennych czynności, nieustannie ją doskonali. Warto jednak pamiętać, że aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka, ważne jest rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej, czyli dużej motoryki, a w kolejnym etapie wprowadzanie precyzyjnych ćwiczeń, związanych z małą motoryką, czyli sprawnością rąk. Konieczne jest też wyrobienie sprawności nie tylko dłoni, lecz całej kończyny górnej a także doskonalenie koordynacji wzrokowo- ruchowej.

Głównym celem ćwiczeń manualnych jest więc usprawnienie motoryki rąk oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej, od dużych ruchów ramienia i przedramienia, do drobnych, precyzyjnych ruchów nadgarstka, dłoni i palców.

Przykładowe ćwiczenia sprawności manualnej to:

1. Ćwiczenia rozmachowe, mające na celu rozluźnianie napięcia mięśni ramienia i przedramienia:

- wymachy kończyn górnych (całą ręką): ruchy okrężne, do przodu, do tyłu, na boki,
- machanie rękoma z użyciem wstążek, chust, pomponów,
- zabawy z chustą animacyjną,
- naśladowanie zwierząt, ptaków, pojazdów, czynności,
- rzucanie dużą piłką plażową, rzucanie i łapanie piłki, woreczka,
- proste czynności domowe: mycie okien, zamiatanie, odkurzanie,

- malowanie farbami: całymi dłońmi na dużych powierzchniach, angażując całą kończynę, malowanie dużym pędzlem, ruchami pionowymi, poziomymi, od lewej do prawej, z góry na dół,
- malowanie na dużej powierzchni, ograniczonej konturem,
- pogrubianie konturów dużych figur geometrycznych i prostych kształtów,
- malowanie dużych form kolistych, falistych, dużych szlaczków,

2. Ćwiczenia manualne usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców:

- zabawy konstrukcyjne z wykorzystaniem gotowych elementów (różnego rodzaju klocków, krążków, patyczków itp.),
- różnorodne układanki, klocki wtyczkowe, wkładanie klocków w pasujące otwory, układanie mozaiki z klocków na wzorze lub według wzoru,
- modelowanie z mas plastycznych (ciastolina, piankolina, plastelina i inne): ugniatanie, wałkowanie, tworzenie kulki, placka, formowanie innych, bardziej zaawansowanych kształtów itp.
- nawlekanie koralików: na patyczek, na sztywną żyłkę, na sznurek, nawlekanie według wzoru,
- wbijanki, przybijanki,
- różnego rodzaju przewlekanki, wyszywanki,
- nawijanie włóczki, sznurka na kłębek,
- przyklejanie i naklejanie naklejek,
- przelewanie płynów, wyciskanie gąbki,
- przesypywanie materiałów sypkich, wybieranie z nich drobnych elementów,
- składanie ubrań, ubieranie i rozbieranie się,
- przypinanie i zdejmowanie klamerek,
- otwieranie i zamykanie pojemników,
- odkręcanie i zakręcanie słoików,
- mycie naczyń, zabawek,
- targanie papieru, wydzieranki,
- stemplowanie,
- wycinanie: cięcie pasków papieru, cięcie po linii prostej, falistej, wycinanie form geometrycznych,
- ćwiczenia ruchowe i naśladowcze, rozluźniające napięcie mięśniowe: naśladowanie gry na pianinie, wystukiwanie rytmu deszczu, strzepywanie dłoni, itp.

3. Ćwiczenia graficzne, usprawniające drobne ruchy ręki:

- rysowanie po śladzie linii prostych poziomych i pionowych, falistych, dużych konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków,
- rysowanie na tackach z piaskiem, kaszą wzorów geometrycznych, linii, szlaczków,
- rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym,
- rysowanie za pomocą szablonów figur geometrycznych i prostych wzorów, obrysowywanie przedmiotów, swojej dłoni,
- zamalowywanie kredkami prostych obrazków konturowych (figury geometryczne, proste kształty),
- wypełnianie konturów prostych obrazków poprzez kreskowanie,
- rysowanie szlaczków i wzorów literopodobnych w liniaturze (rysowanie po wzorze, kończenie rozpoczętego wzoru, odwzorowywanie), stopniowe zmniejszanie rozmiaru liniatury.
- rysunki dowolne z wykorzystaniem różnych narzędzi.

Ćwiczenia sprawności manualnej są lubiane przez dzieci i mogą być one prowadzone zarówno podczas zajęć edukacyjnych, terapeutycznych, jak i podczas zabawy w domu. Warto zaproponować dziecku atrakcyjną formę tych zajęć, dostosowując je do jego zainteresowań i preferencji, wykorzystując ciekawe pomoce i przybory. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń manualnych przyczynia się do osiągnięcia przez dziecko największej możliwej samodzielności w czynnościach życia codziennego, a także przygotowuje rękę do jednej z jej najwyższych funkcji, czyli umiejętności pisania.

Opracowała: Agnieszka Jodłowiec

Bibliografia:

- Giczewska A., Bartkiewicz W. „Terapia ręki w praktyce”, Warszawa 2014*
- Cieszyńska J., Korendo M. „Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulacja rozwoju dziecka od noworodka do 6 roku życia”. Kraków 2008,*
- „Podręcznik terapeuty Ręki” do szkolenia: Terapia ręki i zaburzeń motoryki małej I i II stopnia – diagnoza, terapia, masaż. ProCentrum Katarzyna Gromelska*