

## SPDP

### TERAPIA RUCHEM DLA KLASY II/IIIA

20.04.-24.04.2020r.

#### Terapia ręki

##### Proponowane ćwiczenia

- Pozycja wyjściowa dla wszystkich ćwiczeń: siedzenie prosto na krześle przy stole.
- Przy występowaniu różnic w sprawności kkg.(kończyn górnych), ćwiczenia zaczynamy od kończyny sprawniejszej.

#### **Ćwiczenia kształtujące chwyt dowolny.**

##### ĆWICZENIE 1.

**Pozycja wyjściowa**-ręce leżą na stole

**Ruch**-przeciwstawianie się kciuka kolejnym palcom- ćwiczenie powtórzyć 10 razy



#### **Ćwiczenie z użyciem kijka**

##### ĆWICZENIE 2.

**Pozycja wyjściowa**-przedramiona zgięte w stawach łokciowych-łokcie oparte na stole-chwyt oburącz kijka ustawionego prostopadłe do stołu( chora reka nad zdrową)

**Ruch**-przekładanie rąk wzdłuż kijka w górę i dół-ćwiczenie powtórzyć 10 razy



### ***Ćwiczenia z dwoma kijkami około 10cm.***

#### **ĆWICZENIE 3.**

**Pozycja wyjściowa-** przedramiona zgięte w stawach łokciowych-łokcie oparte na stole,chwyt oburącz kijka

**Ruch-**równocześnie przesuwac kijki po blacie stołu do wyprostowania kończyn górnych oraz do ich zgięcia,przechylac kijki na boki ,do przodu,do tyłu.Naprzemiennie przesuwac kijki po blacie stołu do wyprostowania kończyn górnych i do ich zgięcia.Ćwiczenia powtórzyć po 10 razy.



### ***Ćwiczenia usprawniające-używanie palca wskazującego***

#### **ĆWICZENIE 4.**

**Pozycja wyjściowa-**kończyny górneoparte sa brzegiem łokciowymo blat stołu,ręce zaciśnięte w pięść

**Ruch:**

- prostowanie palca wskazującego ,razem i naprzemiennie
- wskazywanie wskazicielem na różne przedmioty
- naciskac palcem wskazującym na różne przedmioty



Ćwiczenia powtórzyć po 10 razy.

## ***Ćwiczenia ręki zaciśniętej w pięść, drugiej wyprostowanej***

### **ĆWICZENIE 5.**

**Pozycja wyjściowa**-kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych, strona grzbietowa oparte o blat stołu, ręce wyprostowane

**Ruch**-naprzemienne i równoczesne zaciskanie rąk w pięść



Ćwiczenia powtórzyć po 10 razy.