**STYMULACJA DOTYKOWA - ĆWICZENIA SPRAWNOŚCI RĄK**

CELE DZIAŁAŃ W TYM ZAKRESIE:

−świadomość własnych dłoni i rąk

− ćwiczenia koordynacji ruchowej i koordynacji wzrokowo - ruchowej

− ćwiczenia wrażliwości zmysłowej (m.in. na bodźce dotykowe)

− umiejętność wykonywania ruchów celowych

− rozwijanie komunikacji pozawerbalnej dostępnymi dla dziecka kanałami (dotyk, słuch, węch, wzrok):

ĆWICZENIA W ZAKRESIE MOTORYKI MAŁEJ

Stymulacja dotykowa powinna rozpoczynać się od dłoni. Następnie przechodzimy do nadgarstka, przedramienia, stawu łokciowego, ramienia, barku. Wykonujemy stymulację dotykową dłoni i palców wykorzystując pomoce wyraźnie różniące się fakturą (np. gąbkę, szczotkę, piórko, krem, piłka kolczasta) – masujemy każdą dłoń około 30s. wybranym przedmiotem.

Po masażu wykonujemy kilka ćwiczeń rozluźniających:

**a).**Chwytamy obie ręce dziecka, krzyżujemy ramiona na klatce piersiowej. Następnie otwieramy je, powracając do pozycji wyjściowej (3 razy).

**b).**Chwytamy kończynę prawą i lekko potrząsamy nią powodując rozluźnienie mięśni. Powtarzamy czynność z lewą kończyną górną.



<https://www.youtube.com/watch?v=qhvS9qq8_g8&list=PL-z_y891E6Xw8E7JVbB7FANrGIwdivifG> – w zabawie można wykorzystać melodię z podanego linku

ROZWIJANIE ŚWIADOMOŚCI WŁASNYCH DŁONI

**a).** Trzymamy ciekawą zabawkę przed dzieckiem, aby mogło ją obserwować, potrząsamy nią. Zachęcamy dziecko do chwycenia zabawki i patrzenia na nią. Jeżeli dziecko nie potrafi samo wyciągnąć rączki, kierujemy jego ręce w kierunku zabawki.

**b).** Nawijamy dziecku na palce wstążeczki i różnej grubości barwne sznurki oraz papiloty   
z gąbki. W czasie tej zabawy opowiadamy dziecku o jego rękach.

**c).** Dłońmi dziecka "badamy" twarz osoby dorosłej. Nazywamy kolejno wskazywane części twarzy, np. oko, nos, zęby, usta, policzki, broda.

**d).** Na dłonie dziecka kierujemy ciepłe powietrze suszarki do włosów. Następnie przechodzimy do łokci i ramion.

ROZWIJANIE WRAŻLIWOŚCI ZMYSŁOWEJ

**Stymulacja dłoni – zabawa w materiałach sypkich –**

**a).** Obserwacja i próby dotykania materiałów o konsystencji sypkiej, przesypujemy przedmioty do miseczki w tym celu możemy wykorzystać (pszenice, ryż, groszek, makaron itp.) na przemiennie badamy dłońmi dziecka wybraną fakturę, zachęcamy do samodzielnej manipulacji i aktywności ruchowej dłoni i palców.

**b).** Możemy również zakopać w miseczce zabawkę na oczach dziecka. Zadaniem dziecka będzie odszukać ukryty przedmiot.

**c).** Zabawa z mokrym piaskiem: mieszanie piasku w misce, nabieranie piasku w obie ręce, „przelewanie” między palcami, ugniatanie piasku, rozmazywanie palcami piasku na tacy.

*Daniel Stygar*