

ĆWICZENIA MANUALNE

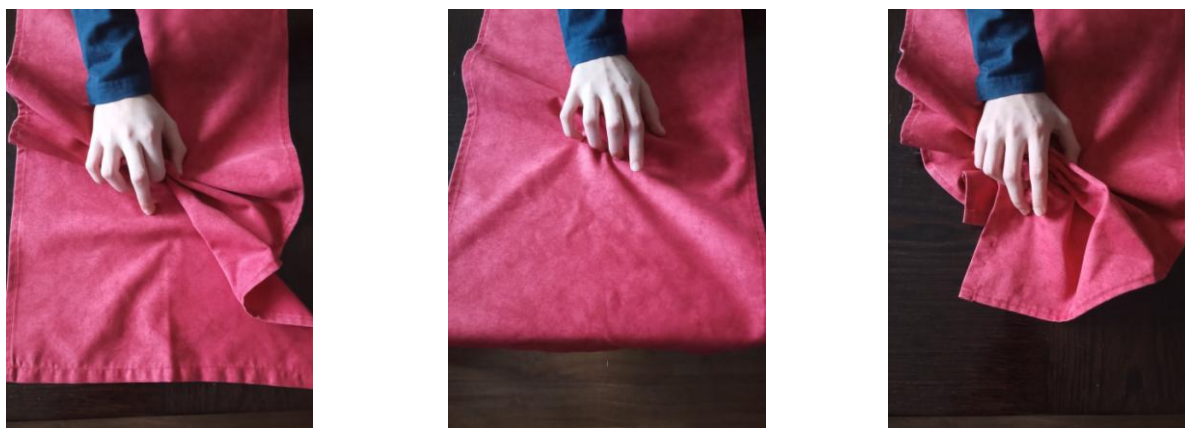
1. Stabilizacja obręczy barkowej



Ćwiczenie to polega na oparciu się na dłoniach (przeniesieniu części ciężaru ciała na nie) w różnych pozycjach ustawienia dłoni w stosunku do przedramion. W każdym z ustawień wykonujemy po 5 powtórzeń, docisk powinien trwać ok. 5s.

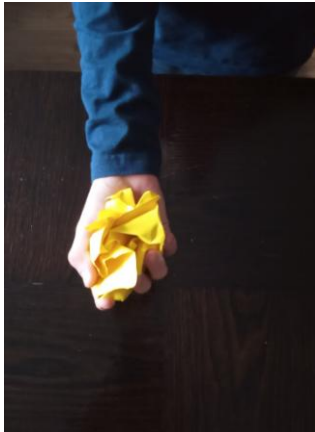
.....

2. Ćwiczenia naprzemienności pracy palców



W zadaniu tym poprzez pracę palców („wędrówkę” po materiale) zbieramy materiał. Ćwiczenie to wykonujemy raz prawą, raz lewą dłonią.

3. Ćwiczenia poprawy siły chwytu



Ćwiczenie to wykonujemy z wykorzystaniem kartki sztywnego papieru typu blok techniczny. Kartkę układamy na dłoni i bez pomocy drugiej ręki zwijamy ją w kulkę. Ćwiczenie wykonujemy tak samo drugą dłonią. Tę samą kartkę wykorzystujemy kilka razy.

4. Ćwiczenia poprawy koordynacji pracy obu dłoni



Ćwiczenie to polega na synchronizacji pracy obu dłoni przy nawijaniu materiału na sztywną rolkę (pozostałość po wykorzystanej folii aluminiowej). Ruch wykonujemy powoli i dokładnie tzn. od palców do nadgarstka.

5. Ćwiczenia poprawy rozdzielności pracy palców oraz precyzji ruchów



Zadanie to polega na odwracaniu stron książki przy pomocy kolejno: kciuka-palca wskazującego, kciuka – palca środkowego, kciuka – palca serdecznego, kciuka – palca małego i z powrotem. Druga dłoń przytrzymuje książkę. Ćwiczenie wykonujemy również drugą dłonią.

6. Ćwiczenia poprawy napięcia mięśni



Ćwiczenie to polega na rytmicznym ściskaniu miękkiej piłeczki w różnych pozycjach ustawienia dłoni. Ćwiczenie wykonujemy oczywiście również drugą dłonią.

7. Zabawa



Na koniec zabawa „strzały na bramkę”. Przy pomocy taśmy malarskiej wyznaczamy boisko. Z kartki papieru wykonujemy bramkę. Dowolnie wybranymi palcami wykonujemy rzuty karne. Dobrej zabawy ☺

Wykonanie zdjęć i propozycje zadań:
mgr Joanna Rusek-Nowacka