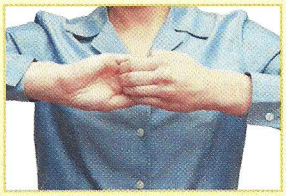
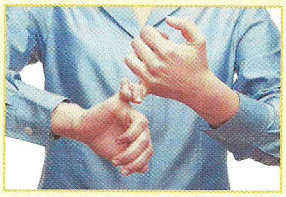
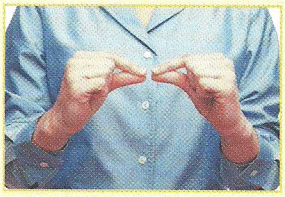
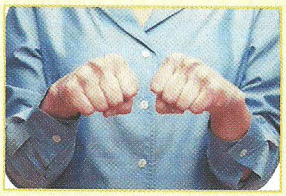
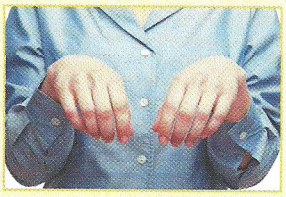
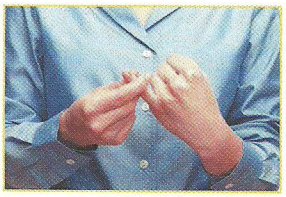
Masażyk całej ręki – ćwiczenia przed pisaniem

Ćwiczenie	Uwagi do sposobu wykonania
1. Zdecydowane masowanie wzdłuż ramienia: – od ramienia w kierunku dłoni, po stronie zewnętrznej ramienia; – od dłoni w kierunku ramienia, po stronie wewnętrznej ramienia.	Każda ręka oddzielnie jest masowana przez terapeutę lub przez samo dziecko. Masowanie polega na długich i dość mocnych pociągnięciach wykonywanych wewnętrzną stroną dłoni.
2. Zdecydowane uciskanie całego ramienia – od nadgarstka w kierunku ramienia.	Każda ręka oddzielnie jest masowana przez terapeutę lub przez samo dziecko Uciskanie polega na obejmowaniu kolejnych fragmentów ramienia całą dłonią z jednoczesnym dość mocnym uciskiem ręki.
3. Zdecydowane uciskanie stawów: – nadgarstek, łokieć, ramię.	Każda ręka oddzielnie jest masowana przez terapeutę lub przez samo dziecko Uciskanie polega na obejmowaniu nadgarstka, potem łokcia, a na końcu ramienia całą dłonią z jednoczesnym dość mocnym uciskiem stawu.
4. Ćwiczenia izometryczne w formie zabaw palcami: – „koszyczek" – splatanie palców rąk;	Dziecko samo wykonuje ćwiczenie po uprzedniej prezentacji terapeuty. Zabawa polega na napinaniu dłoni ze splecionymi palcami w kierunku spotkania się obu nadgarstków (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu (na wdechu).
– „haki" – spinanie palców dłoni;	 Zabawa polega na napinaniu spiętych „hakiem" palców (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).

Ćwiczenie	Uwagi do sposobu wykonania
– „haczyki" – spinanie kolejnych palców dłoni;	 Zabawa polega na napinaniu spiętych „haczykiem" kolejnych palców (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).
– witanie kolejnych palców z kciukiem – wykonują obie dłonie jednocześnie;	 Zabawa polega na napinaniu kolejnych palców dotykanych przez kciuk (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i rozluźnieniu palców (na wdechu).
– zaciskanie i rozwieranie palców dłoni.	  Zabawa polega na napinaniu piąstek (na wydechu) oraz uwalnianiu napięcia i swobodnym rozłożeniu palców (na wdechu).
5. Masowanie kolejnych palców – zabawa „włóż rękawiczki".	Dziecko samo wykonuje ćwiczenie po uprzedniej prezentacji terapeuty.  Zabawa polega na naśladowaniu ruchu włożenia rękawiczki oraz dokładnym wpychaniu jej na kolejne palce, począwszy od małego palca. Ruchy masowania: ślizg, potem wkręcanie i uciskanie od czubka palca do nasady.