

# Wszystkie ręce na pokład!

- publikacja wspierająca motorykę małą dzieci z niepełnosprawnością



Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Swarzędz 2025

## **Drodzy Rodzice, Opiekunowie, Nauczyciele i Terapeuci,**

oddajemy w Wasze ręce publikację stworzoną z myślą o wszystkich, którzy na co dzień wspierają dzieci w rozwijaniu sprawności manualnej i odkrywaniu radości płynącej z ruchu dłoni.

**„Wszystkie ręce na pokład!”** to praktyczny zestaw ćwiczeń rozwijających motorykę małą u dzieci z niepełnosprawnościami, przygotowany przez zespół Fundacji Dzieciaki i Zwierzaki.

Naszym celem było stworzenie materiału prostego, przyjaznego i pomocnego w codziennej pracy rodziców, nauczycieli i specjalistów. Każde ćwiczenie zostało opracowane tak, aby wspierać dziecko w sposób naturalny – poprzez zabawę, ciekawość i małe sukcesy dopasowane do jego możliwości.

W publikacji znajdziecie m.in.:

- kolorowanki, labirynty i zadania grafomotoryczne rozwijające precyzję ruchów i koordynację oko–ręka,
- ćwiczenia sensoryczno-manualne opracowane przez fizjoterapeutów, terapeutów ręki i terapeutów integracji sensorycznej,
- zadania kreatywne, które pobudzają wyobraźnię, uczą cierpliwości i koncentracji.

Większość ćwiczeń można wykonywać na różnych poziomach trudności – np. kolorowankę można nie tylko pokolorować, ale także pomalować, wykleić plasteliną, bibułą czy wyciąć i wykorzystać w zabawie.

Zadbaliśmy także o detale, które ułatwią korzystanie z publikacji:

- gruby papier, który pozwala na wycinanie, malowanie czy wyklejanie bez obawy, że farby przebiją na drugą stronę,
- wydzierane kartki, aby wygodnie położyć pojedynczą stronę na stole,
- grube linie i czytelną czcionkę, by ułatwić dzieciom skupienie się na zadaniu.

Mamy nadzieję, że ta publikacja stanie się wsparciem w codziennej pracy i zachętą do wspólnego odkrywania, że rozwój motoryki małej może być źródłem ogromnej satysfakcji i świetnej zabawy.

Niech będzie to także zaproszenie do współpracy – bo kiedy wszystkie ręce działają razem, dzieją się wielkie rzeczy!

Z serdecznymi pozdrowieniami,  
**Justyna Gajęcka**  
Prezes Zarządu  
Fundacja Dzieciaki i Zwierzaki

## DRODZY RODZICE, DROGIE DZIECI!

Z radością przedstawiamy Wam naszą publikację „**Wszystkie ręce na pokład**” – zestawy ćwiczeń, które wspierają rozwój małej motoryki, usprawniają dłonie i palce oraz pomagają przygotować dziecko do pisania, rysowania i codziennych czynności wymagających precyzji.

Cieszymy się, że wspólnie z nami wyruszacie w tę ważną podróż. Każde ćwiczenie w tej książce to krok ku większej sprawności, samodzielności i pewności siebie dziecka. Terapia ręki to nie tylko trening dłoni – to wsparcie całego układu ruchowego, koncentracji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

### **Dlaczego terapia ręki jest tak ważna?**

Ręce są niezwykle ważnym narzędziem w rozwoju dziecka – to dzięki nim maluch poznaje świat, eksperymentuje, buduje, tworzy i wyraża siebie. Sprawne dłonie to nie tylko ładne pismo, ale także samodzielność w ubieraniu się, wiązaniu butów, jedzeniu czy zabawie.

Ćwiczenia zawarte w publikacji pomagają rozwijać **precyzję, siłę, koordynację i czucie głębokie (propriocepcję)**, które są podstawą dla prawidłowych ruchów ręki.

Warto jednak pamiętać, że **ręka nie będzie działać prawidłowo bez mocnego centrum ciała**. To właśnie mięśnie brzucha, grzbietu i obręczy barkowej stanowią stabilną bazę, z której „wyrasta” sprawna ręka. Jeśli dziecko ma słabe mięśnie tułowia, jego ręka szybciej się męczy, ruchy stają się mniej precyzyjne, a pisanie i rysowanie – trudniejsze. Dlatego w terapii ręki równie ważne jak ćwiczenia palców są aktywności wzmacniające całe ciało: turlanie, podpieranie się, zabawy w klęku, czworakowanie czy zabawy na podłodze.

### **Zasady dobrej pracy z ćwiczeniami**

#### **Prawidłowa postawa ciała**

Dziecko powinno siedzieć prosto, z plecami opartymi o oparcie krzesła. Stopy muszą dotykać podłogi lub stabilnego podnóżka, a łokcie swobodnie opierać się na blacie. Takie ułożenie pozwala na swobodę ruchu i zapobiega napięciom w barkach i szyi.

#### **Dobre oświetlenie**

Praca wymaga odpowiedniego światła. Najlepsze jest naturalne światło dzienne, jednak jeśli korzystacie z lampki, ustawcie ją z lewej strony (dla osób praworęcznych) lub z prawej (dla leworęcznych). Dzięki temu unikniecie cieni i zmęczenia wzroku.

#### **Prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego**

Zachęcajcie dziecko do trzymania ołówka w **chwycie trójpalcowym** – między kciukiem, palcem wskazującym i środkowym, z lekko zaokrąglonymi palcami

i rozluźnioną dłońią. Warto korzystać z odpowiednich przyborów: trójkątnych ołówków, nakładek lub kredek o grubszym trzonku, które ułatwiają naukę poprawnego chwytu.

### **Przerwy i odpoczynek**

Nie zapominajcie o przerwach! Mięśnie dłoni i ramion, podobnie jak każda inna część ciała, potrzebują odpoczynku. Jeśli zauważycie, że dziecko zaczyna się męczyć, wykonuje coraz więcej błędów lub traci zainteresowanie – czas na chwilę relaksu. W przerwie można potrząsnąć dłońmi, zrobić kilka krążeń ramionami, a nawet rozciągnąć się lub przejść po pokoju.

### **Z sercem do każdej dłoni**

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie – jedne szybciej opanowują precyzyjne ruchy, inne potrzebują więcej czasu i ćwiczeń. Ważne, by wspierać, nie porównywać i zauważać nawet najmniejsze sukcesy. Pamiętajcie, że **terapia ręki to proces**, w którym cierpliwość, zabawa i pozytywne emocje odgrywają ogromną rolę.

Niech ta publikacja stanie się dla Was inspiracją do wspólnego działania, kreatywnej zabawy i odkrywania potencjału każdej dłoni. Każda linia, każde kółko i każde ćwiczenie to krok ku większej sprawności i radości z ruchu.

Z serdecznymi pozdrowieniami i życzeniami owocnej pracy,

**Karolina Szczepaniak**

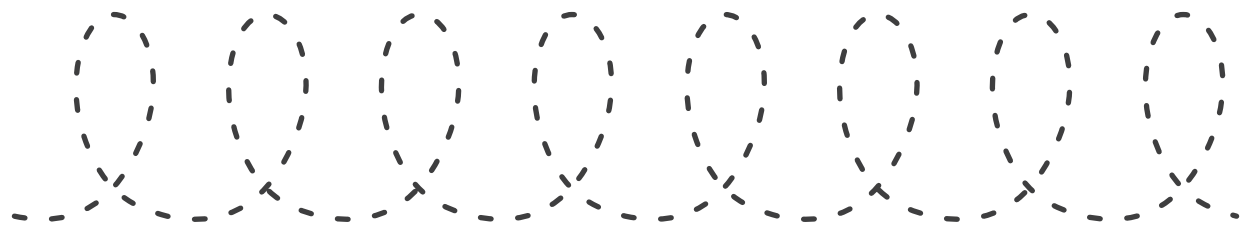
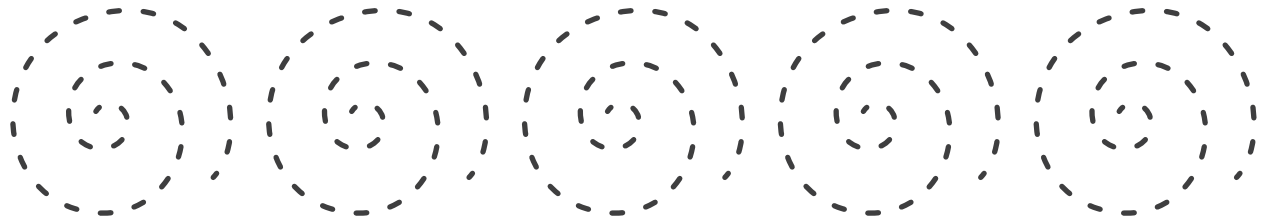
Fizjoterapeuta, Terapeuta Integracji Sensorycznej  
Fundacja Dzieciaki i Zwierzaki

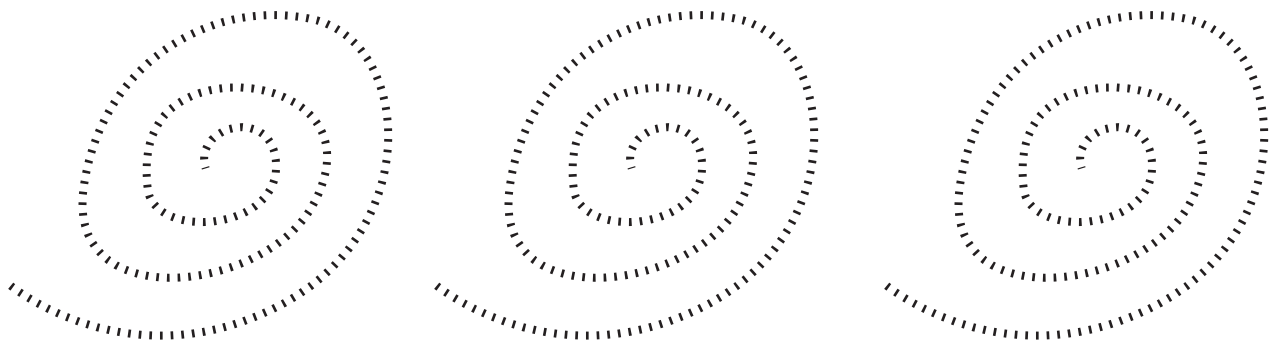
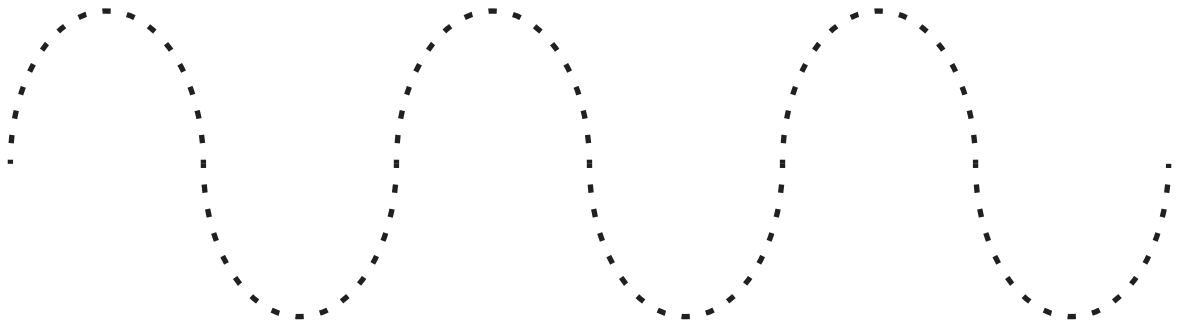
# Rysowanie po śladzie

Opis rysunków: Zestaw wzorów z kropek lub przerywanych linii ułożonych w fale, zygzaki, łuki, cyfry od 1 do 8.

## Instrukcje

- Prowadź linię po śladzie.
- Staraj się prowadzić ołówek dokładnie po kropkach.





1

1

1

1

1

1

2

2

2

2

2

2

3

3

3

3

3

3

4

4

4

4

4

4

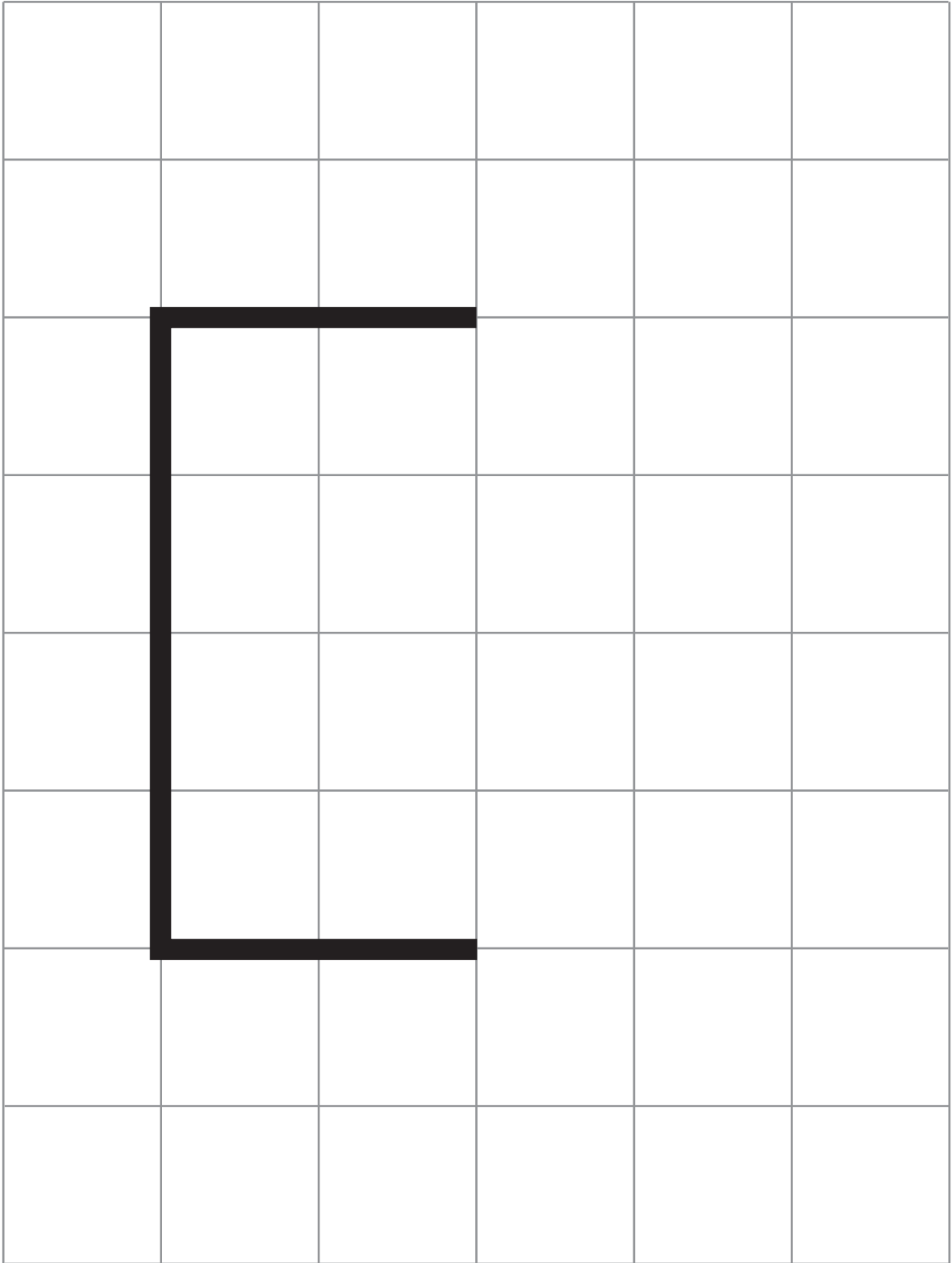


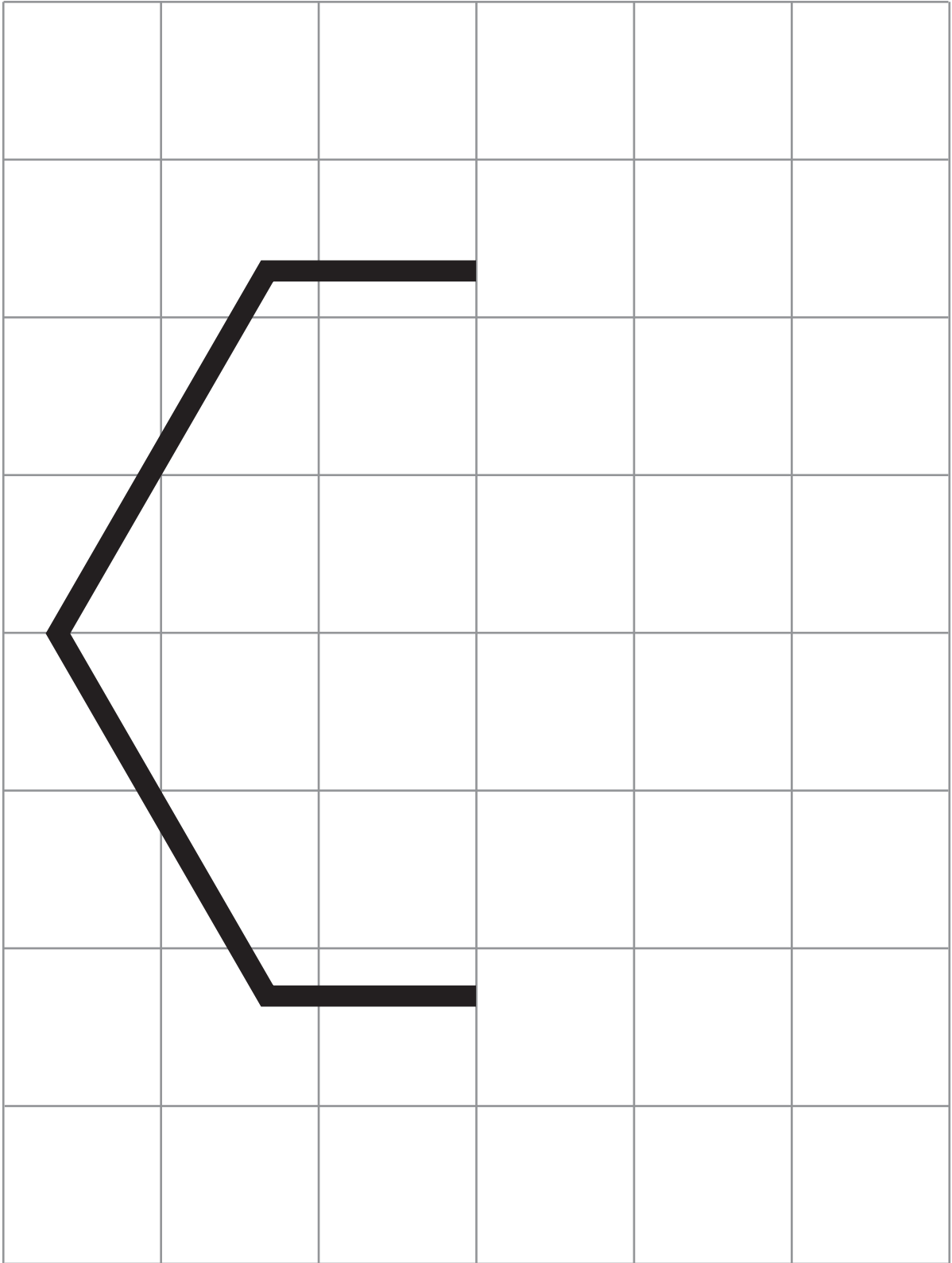
# Lustrzane odbicie

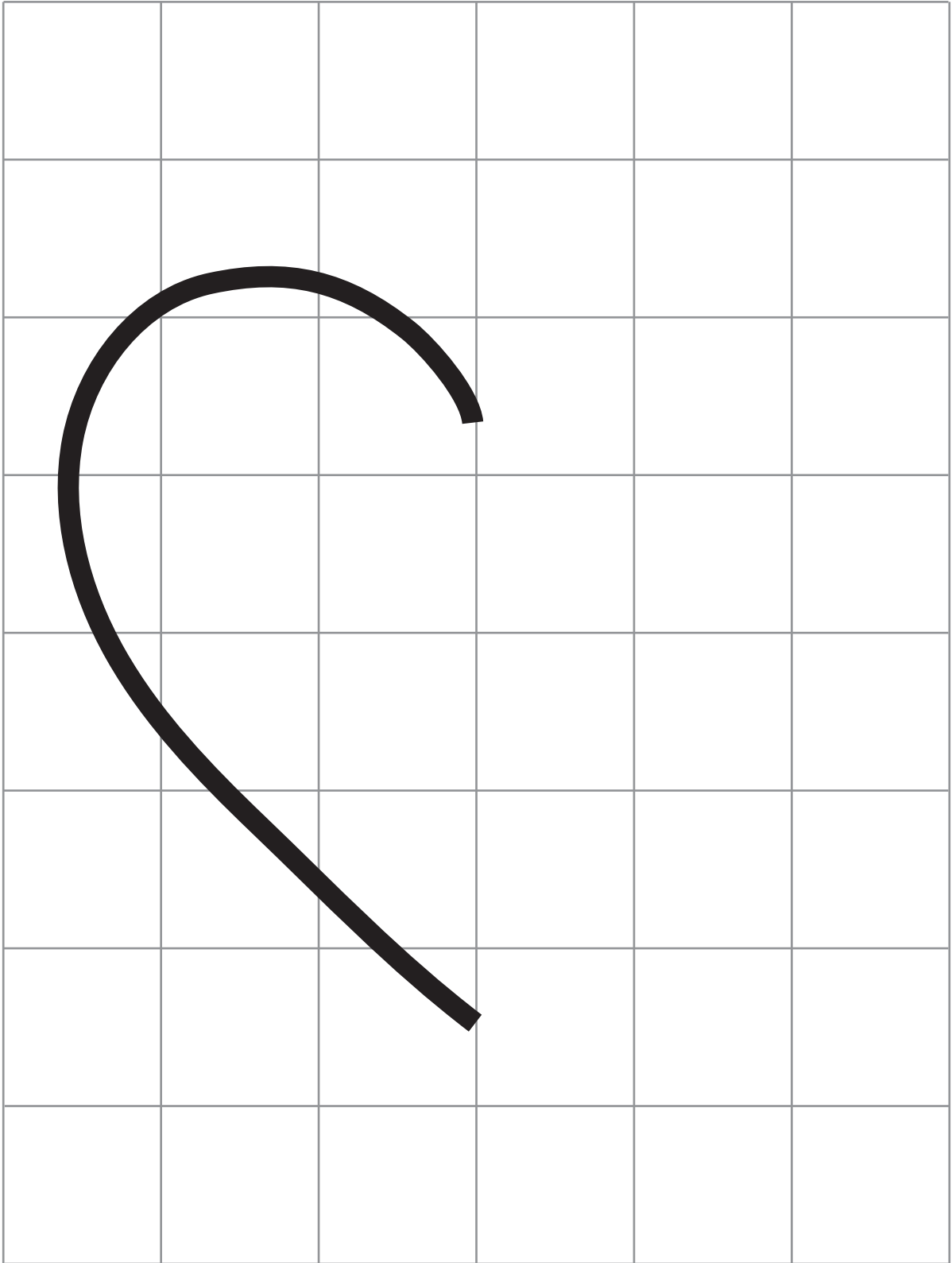
Opis rysunków: Połowa figury (lub kształtu) po jednej stronie osi symetrii oraz pusta przestrzeń do odtworzenia odbicia.

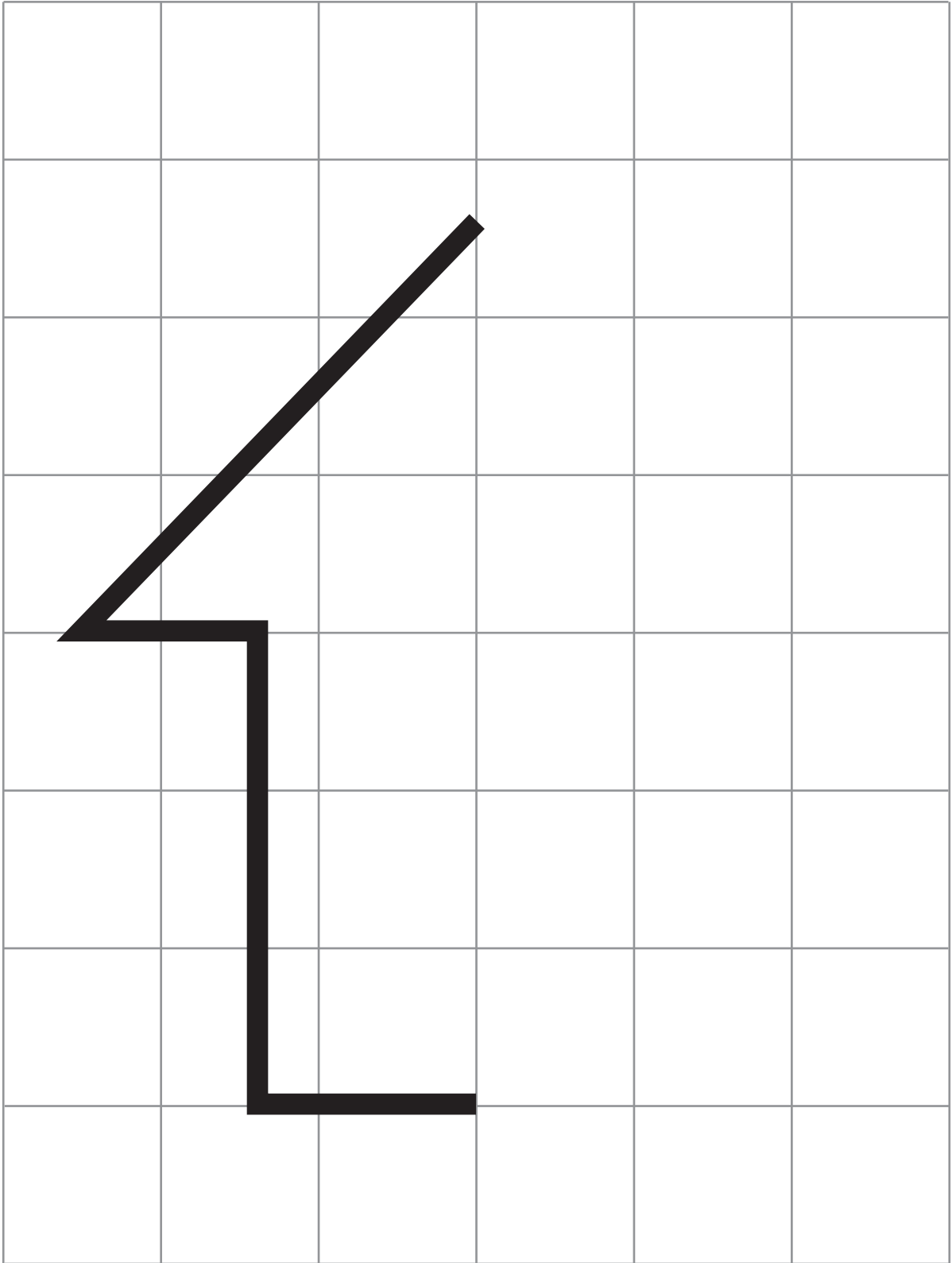
Instrukcje:

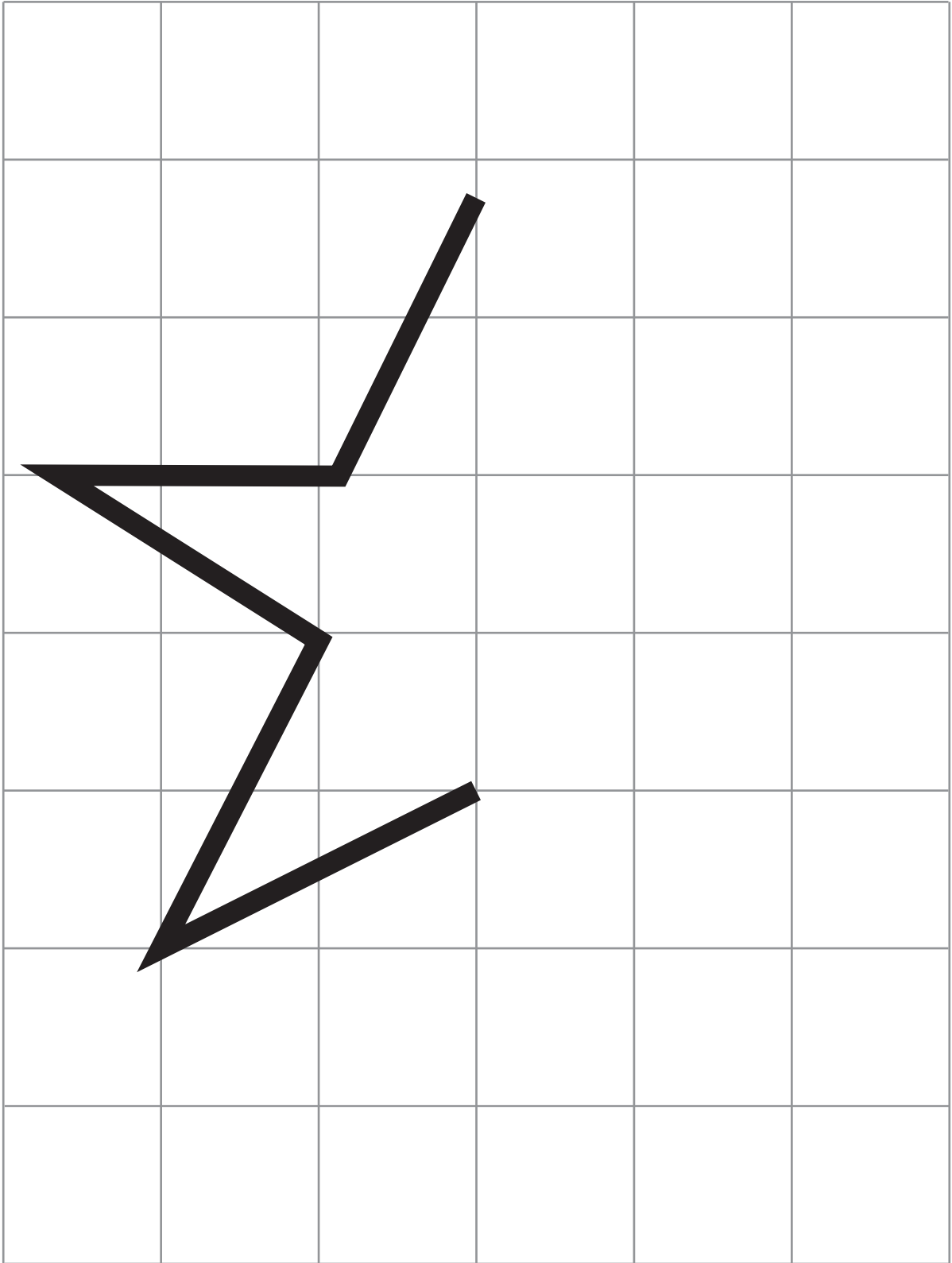
- Narysuj odbicie lustrzane.
- Licz kratki, aby odwzorować proporcje.
- Możesz użyć lusterka.

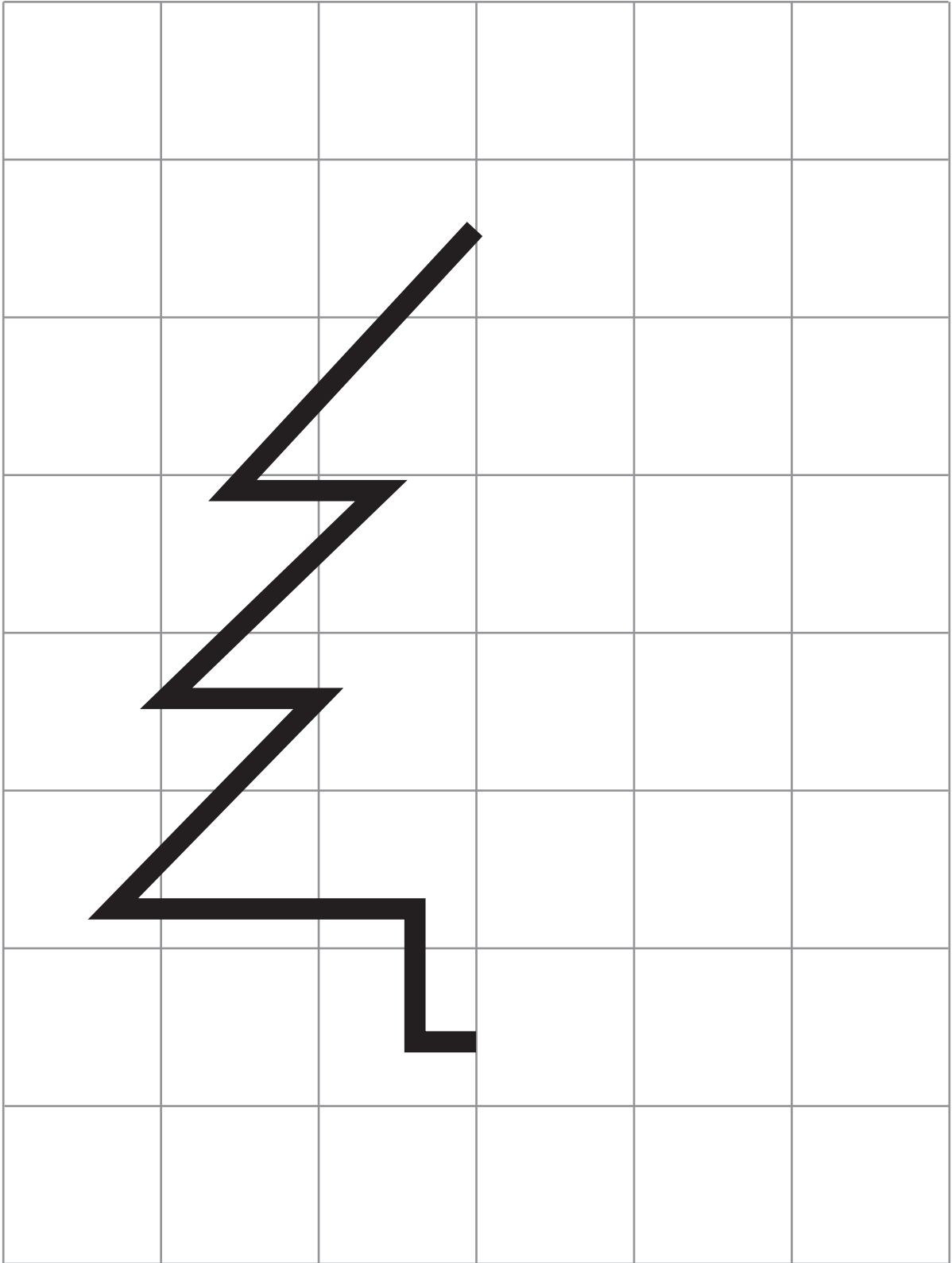










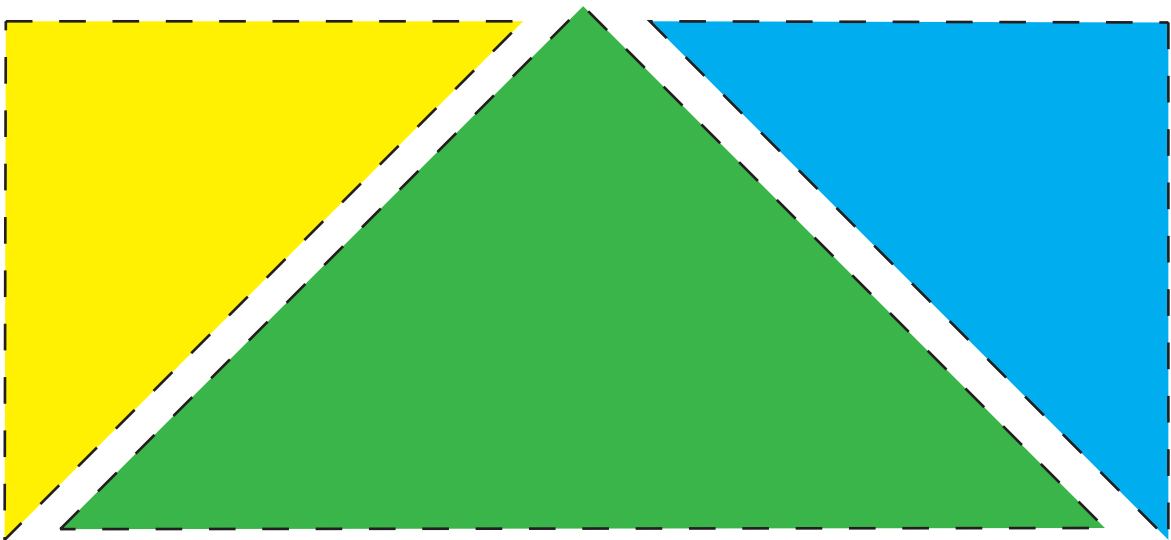


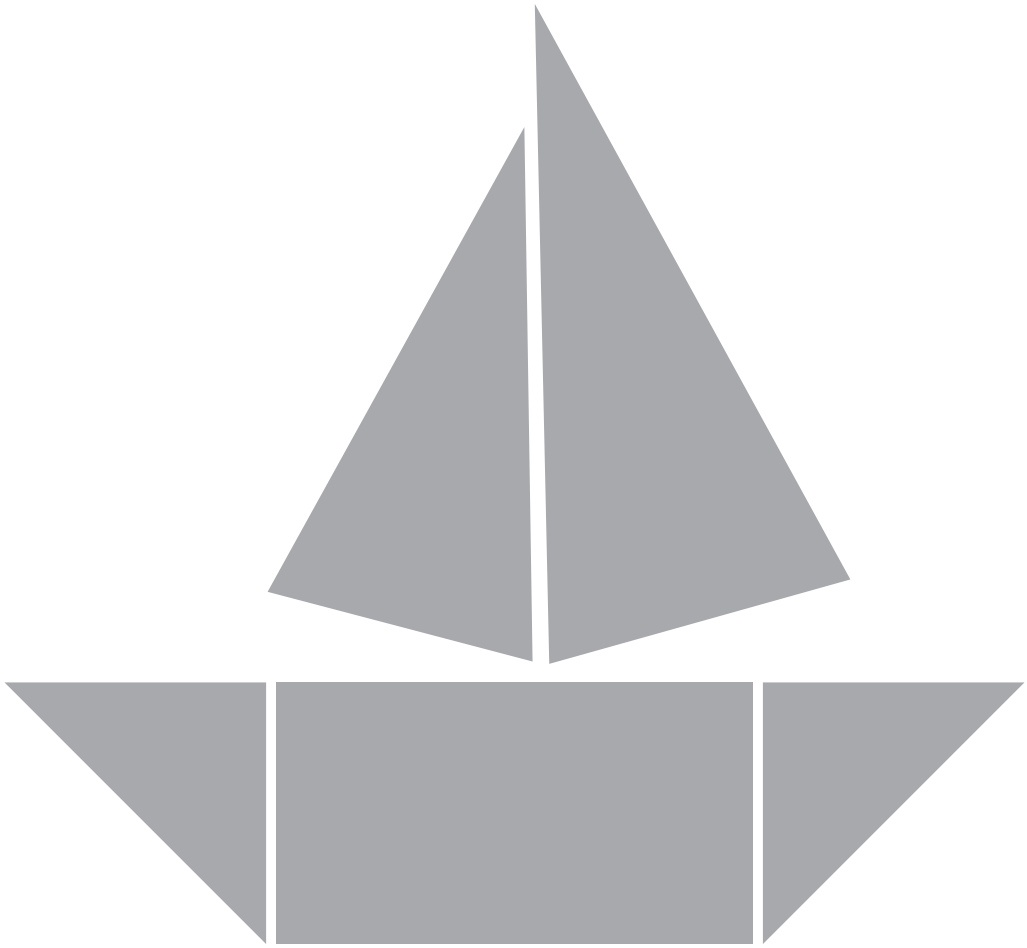
# Wyklejanki

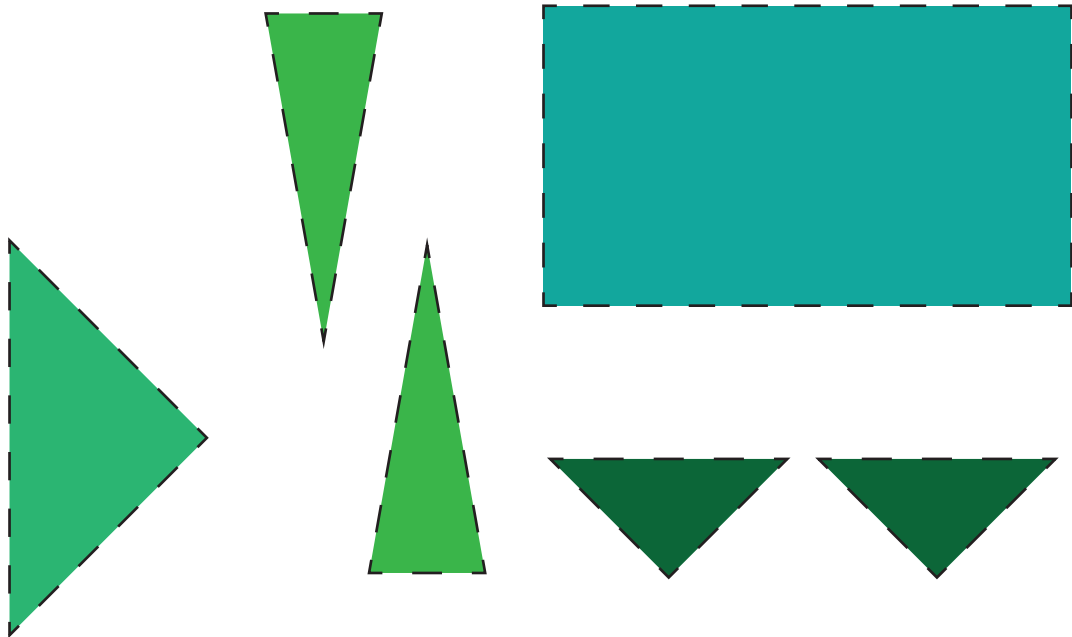
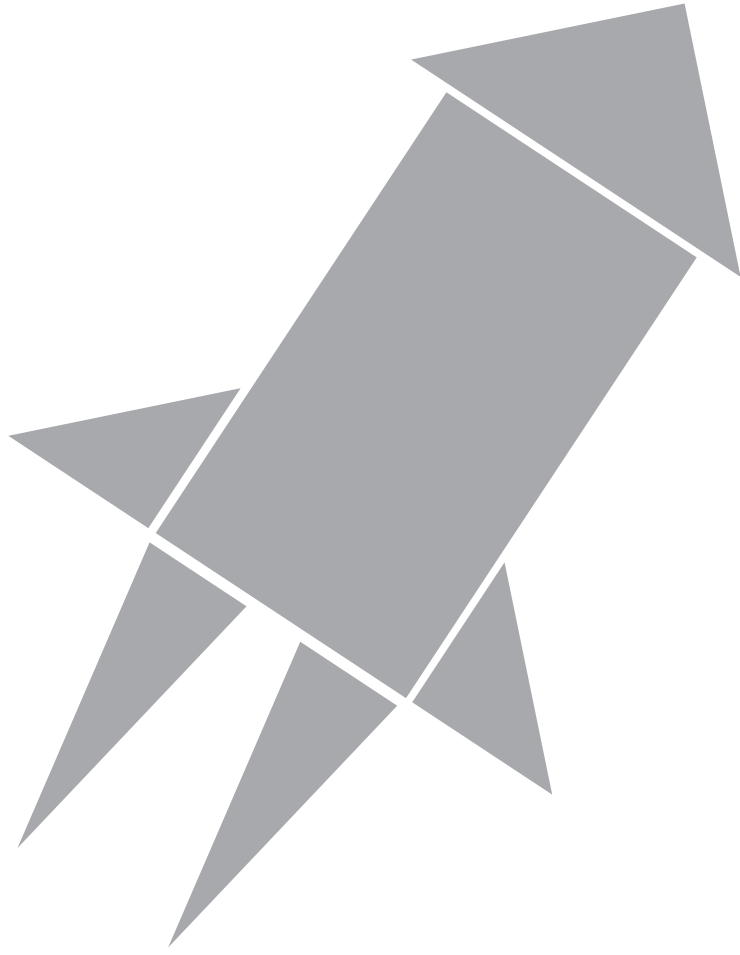
Opis rysunków: Proste ilustracje, składające się z kolorowych figur geometrycznych podzielone na elementy do wycięcia (np. zwierzęta, przedmioty).  
Miejsce wklejenia elementów zaznaczone szarym kolorem.

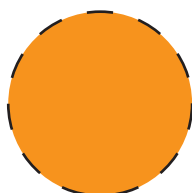
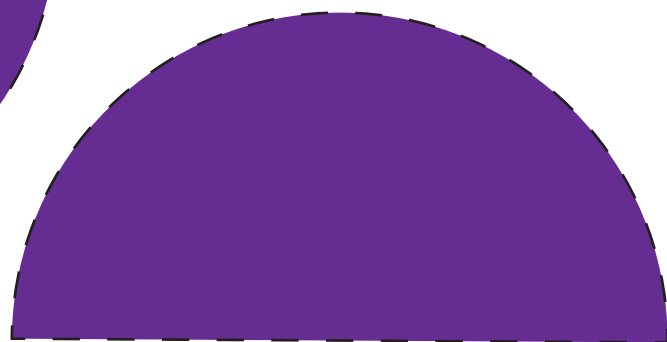
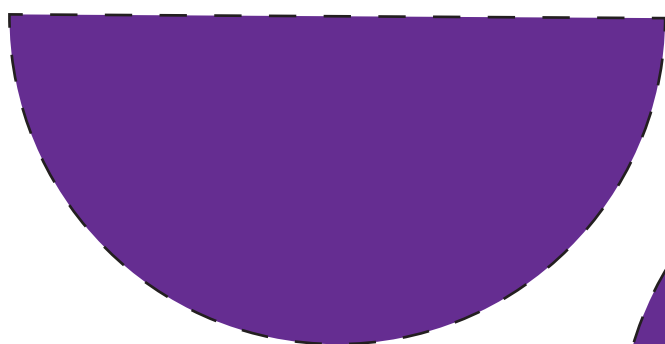
Instrukcje:

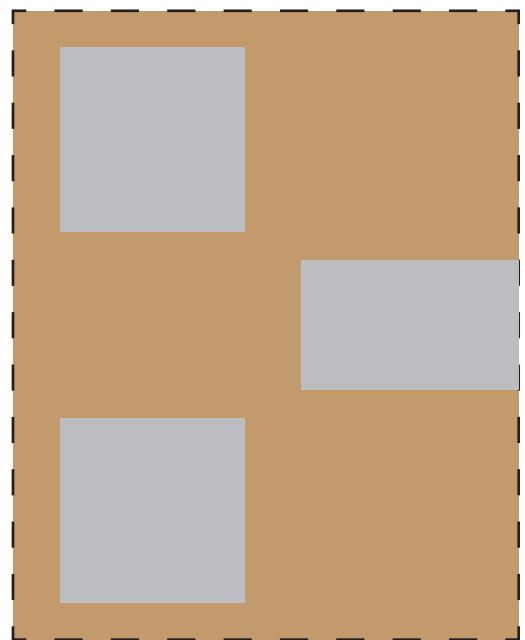
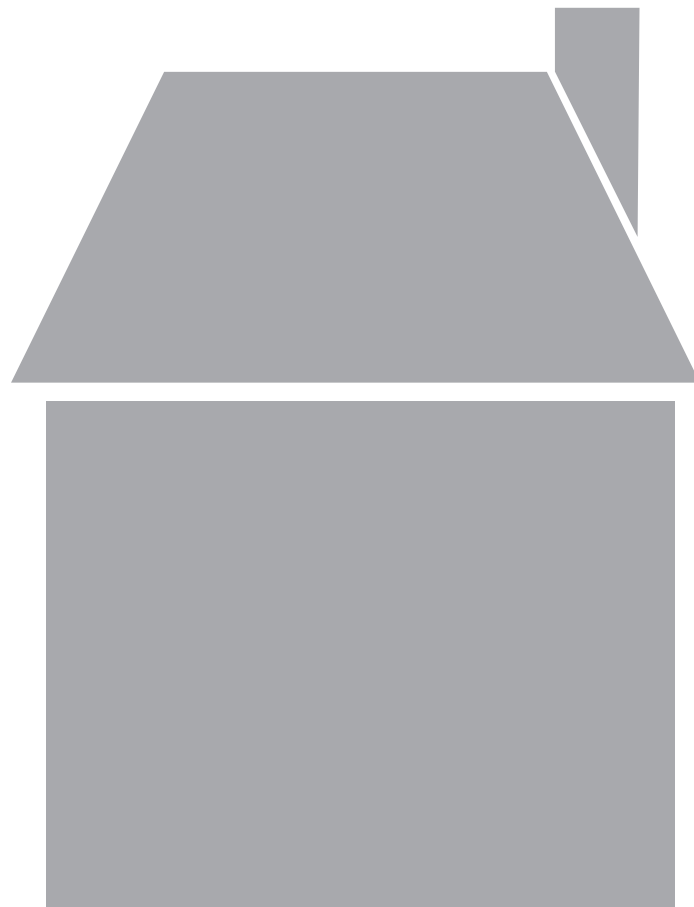
- Wytnij elementy.
- Przyklej w odpowiednich miejscach.
- Dorysuj szczegóły lub tło.

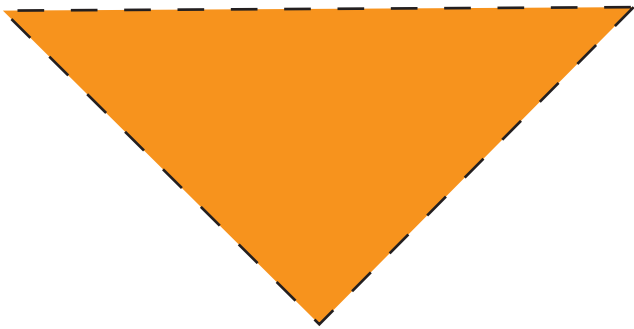
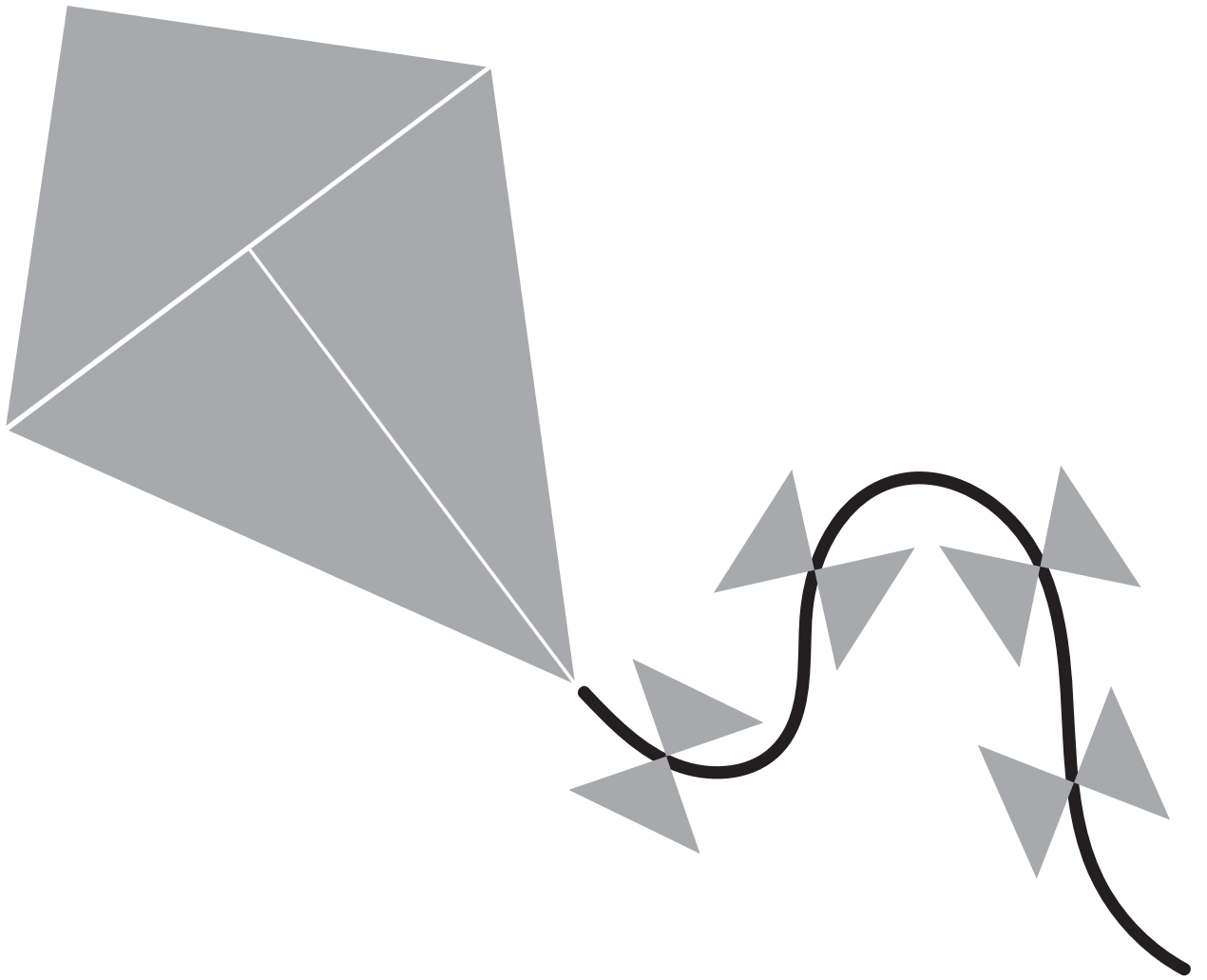


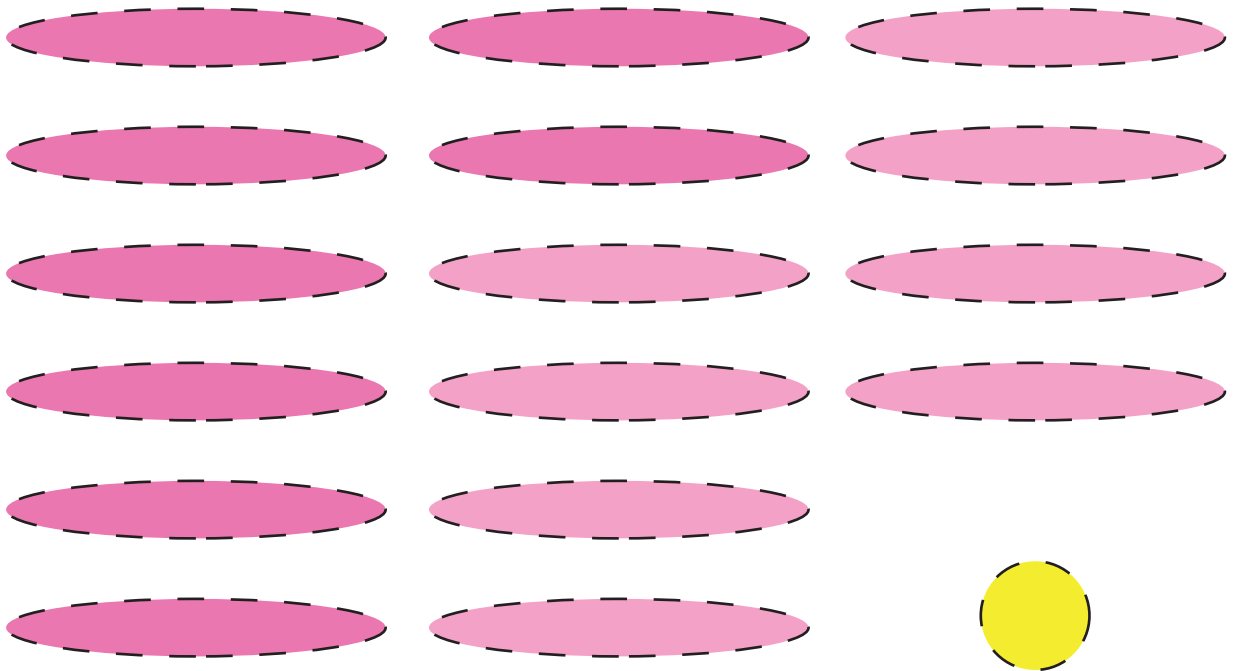


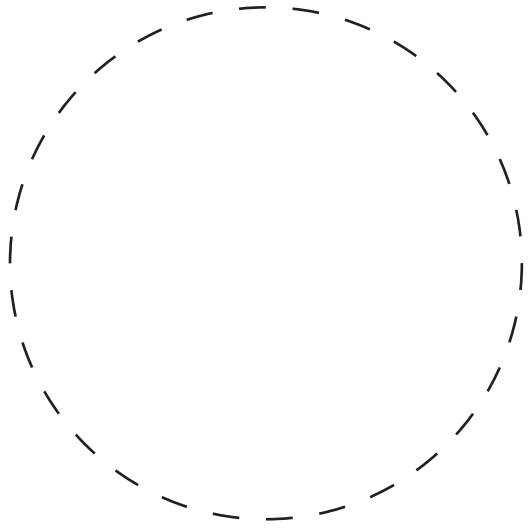
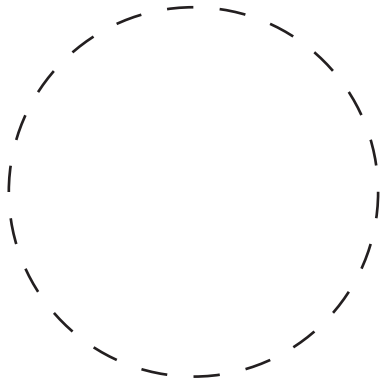












# Labirynty

Opis rysunków: Kilka labiryntów prowadzących od STARTU do METY.

Instrukcje:

- Znajdź początek.
- Spróbuj przejść palcem.
- Narysuj właściwą ścieżkę.

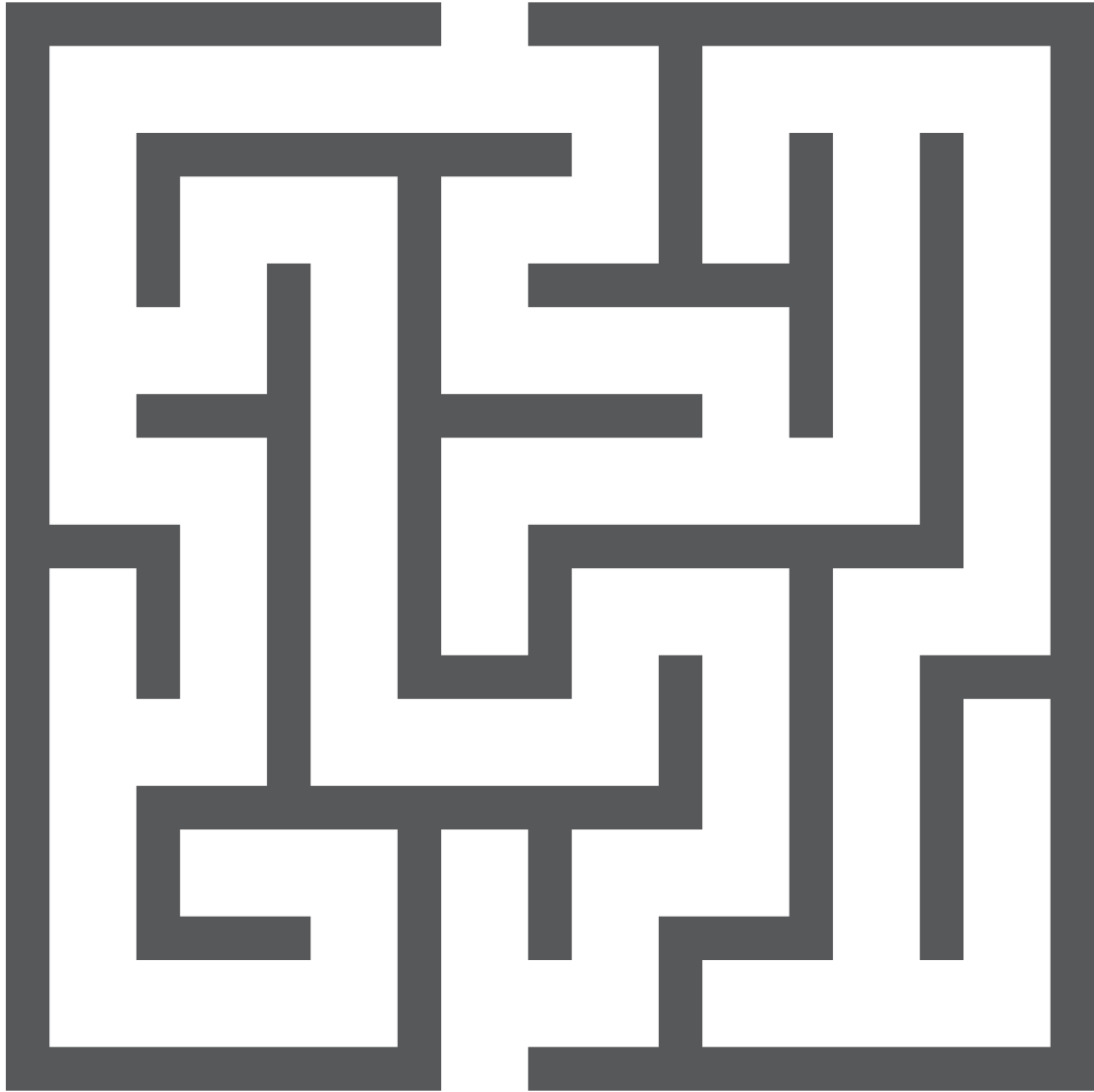






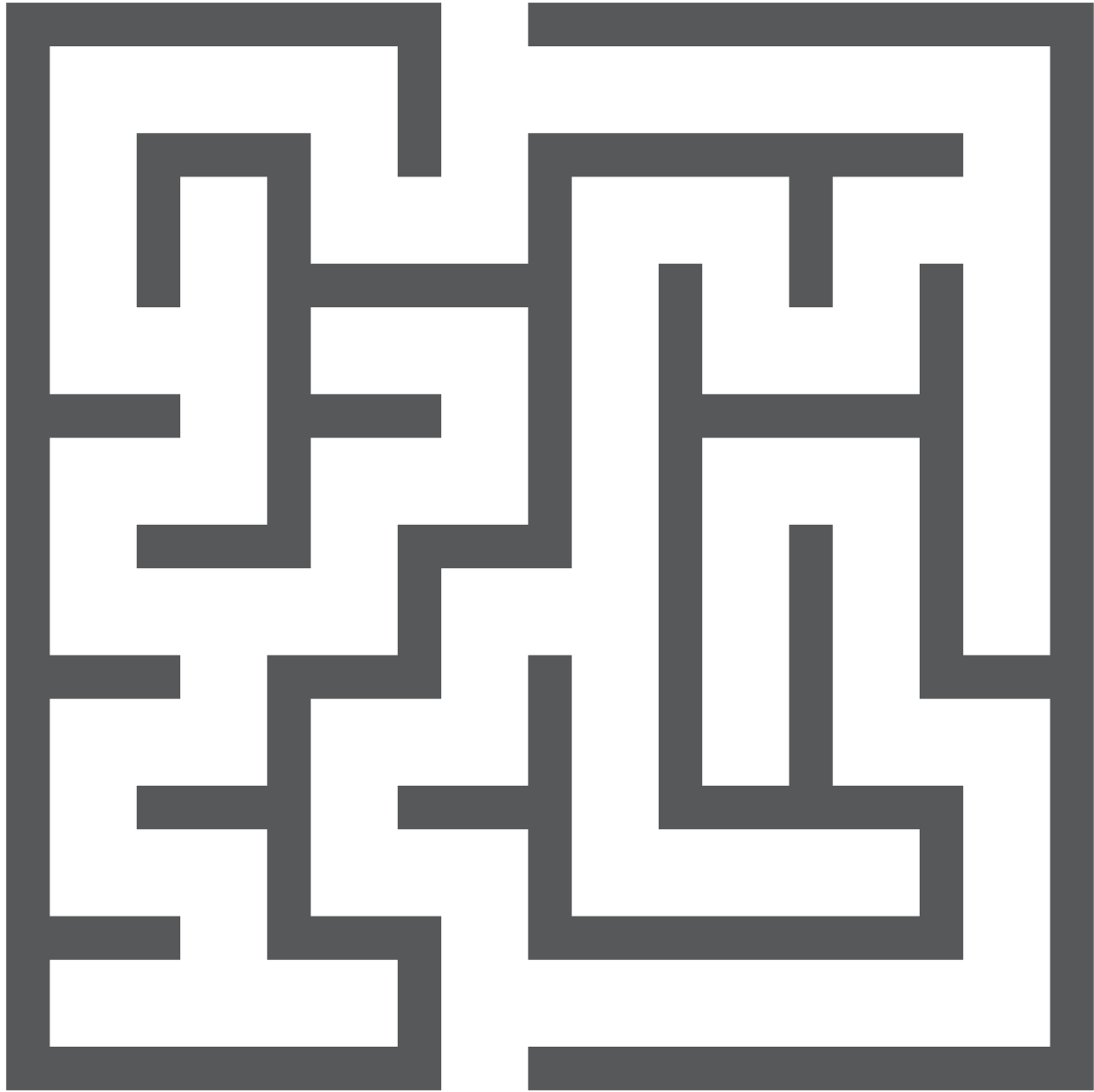


**START**



**META**

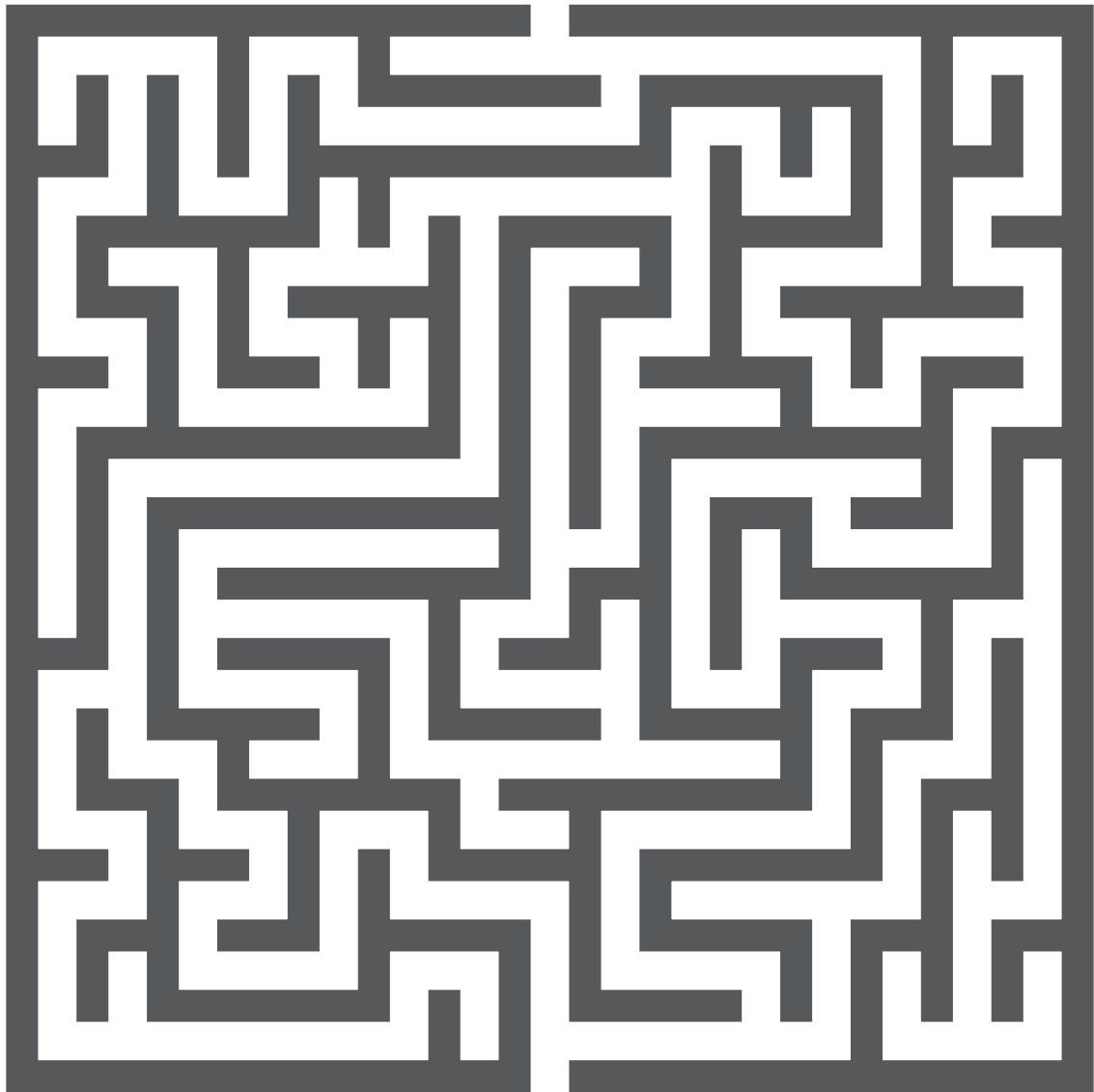
**START**



**META**



**START**



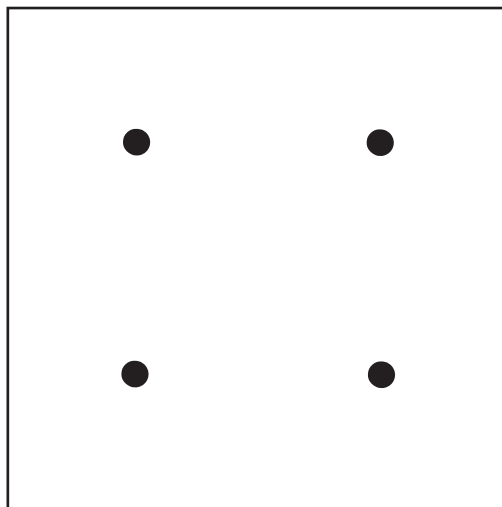
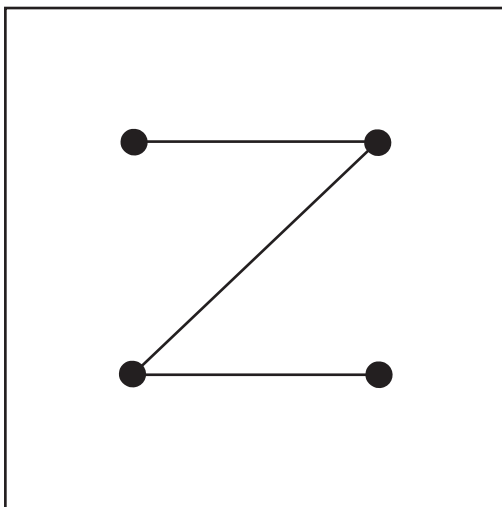
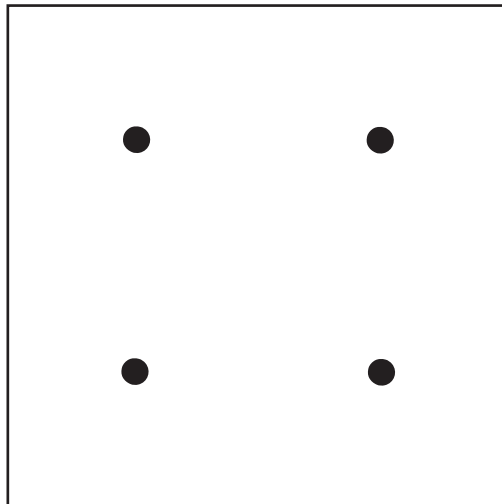
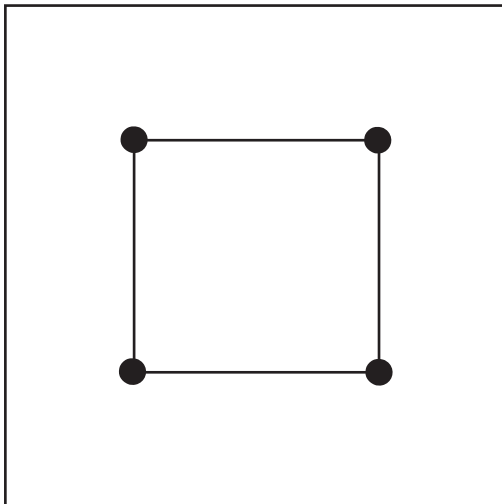
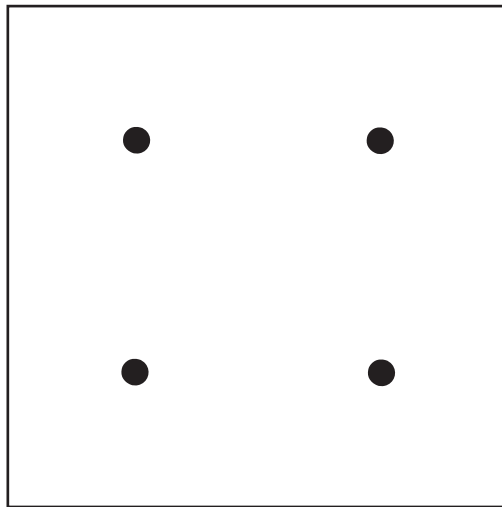
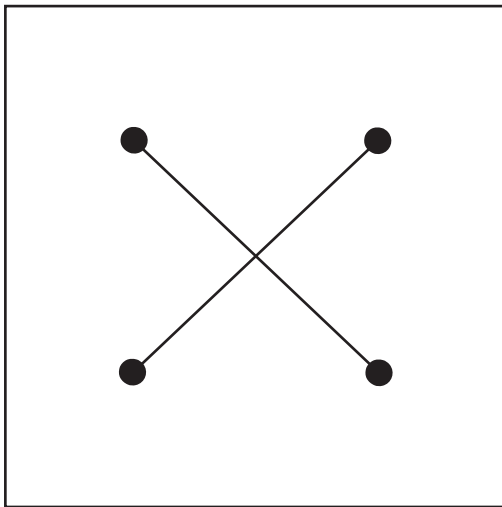
**META**

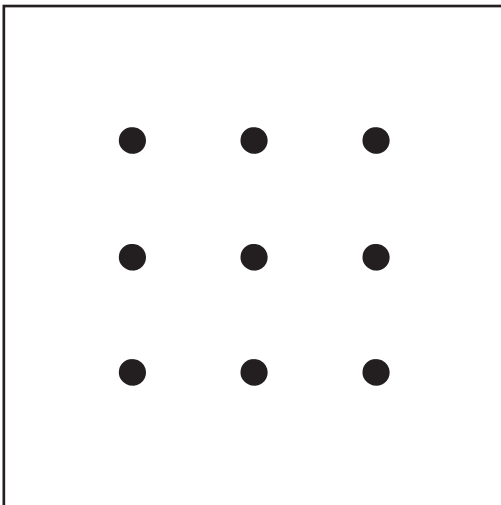
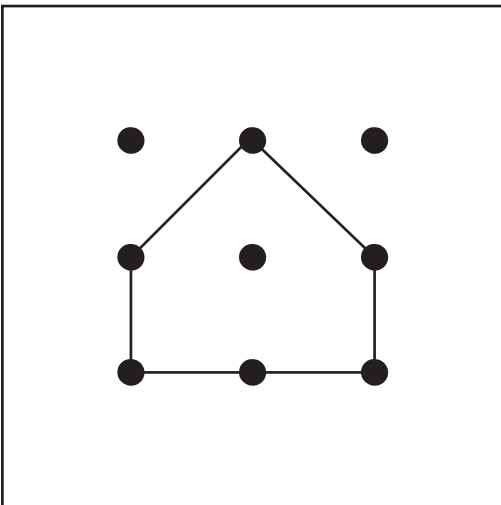
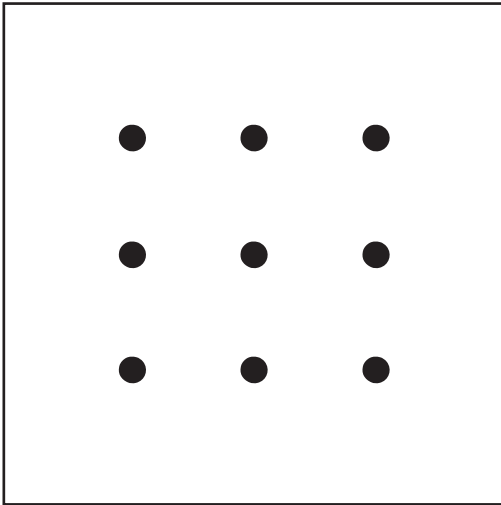
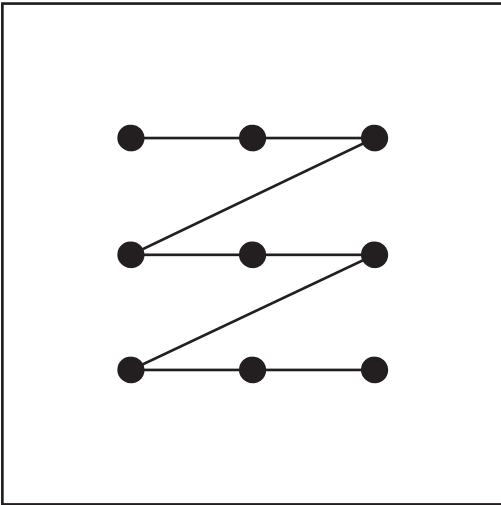
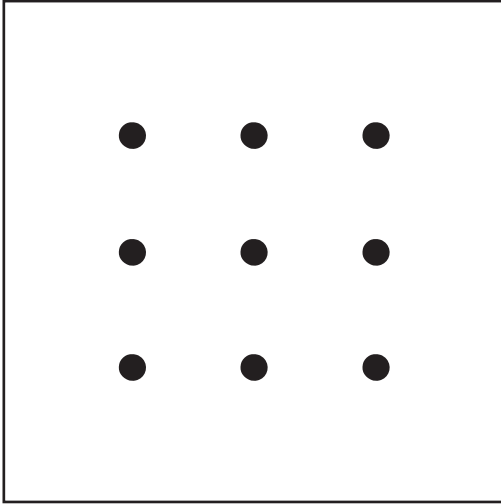
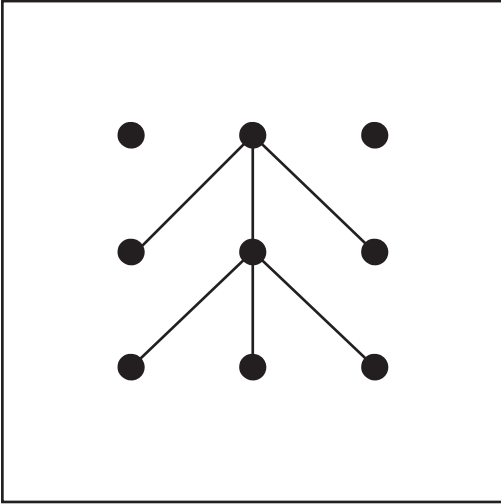
# Patyczkowe figury

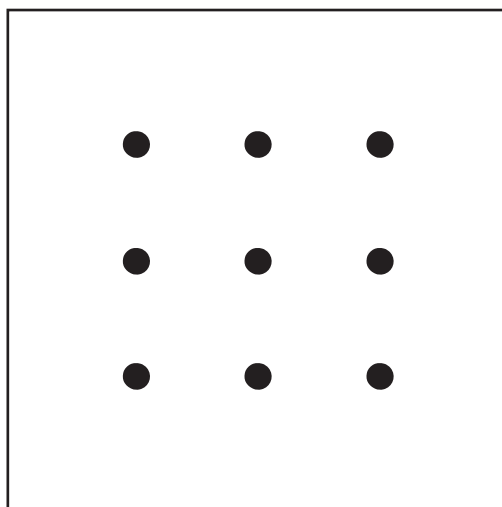
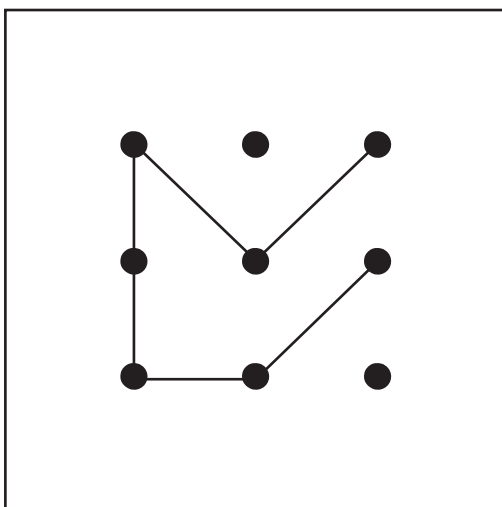
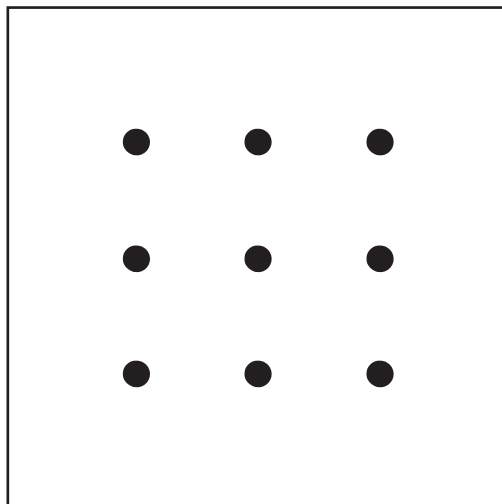
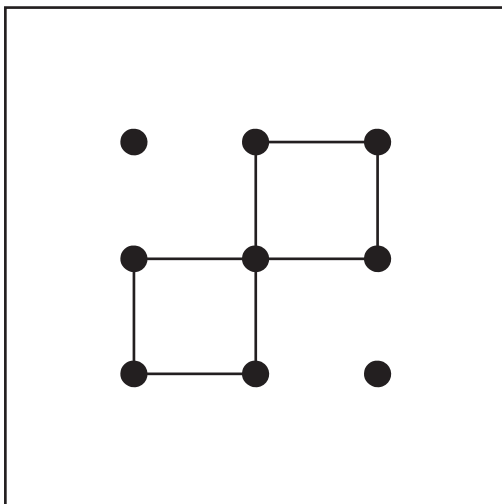
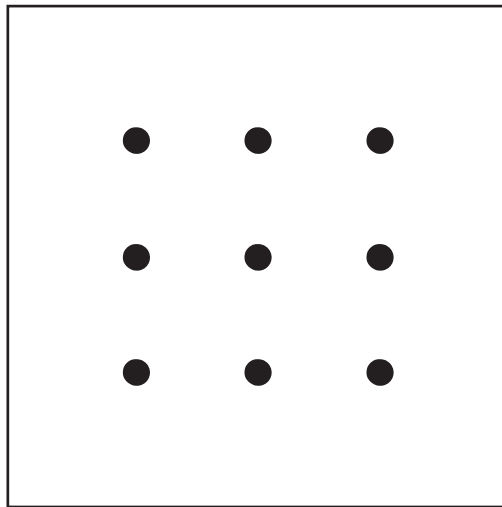
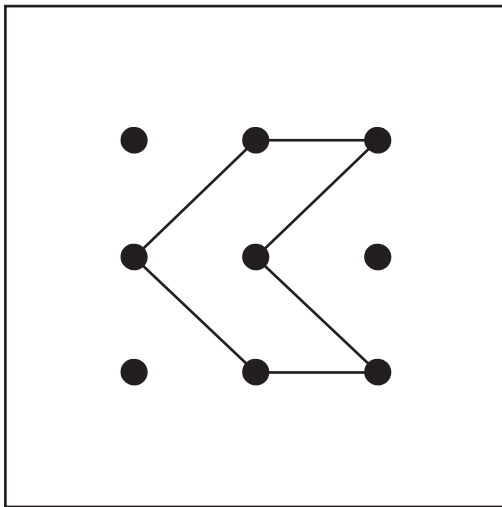
Opis rysunków: Kwadraty z kropkami, część z nich połączona w różne kształty. Obok kwadraty z kropkami do odwzorowania kształtu.

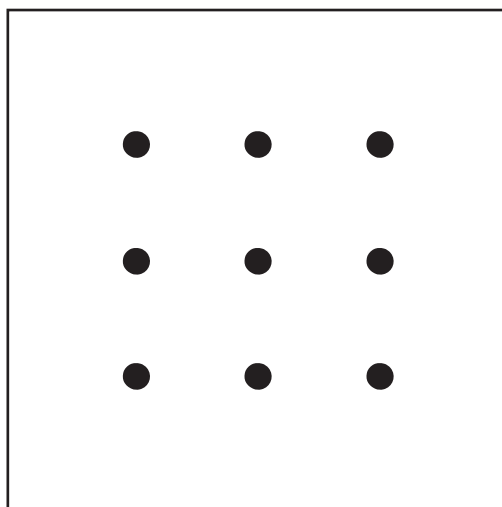
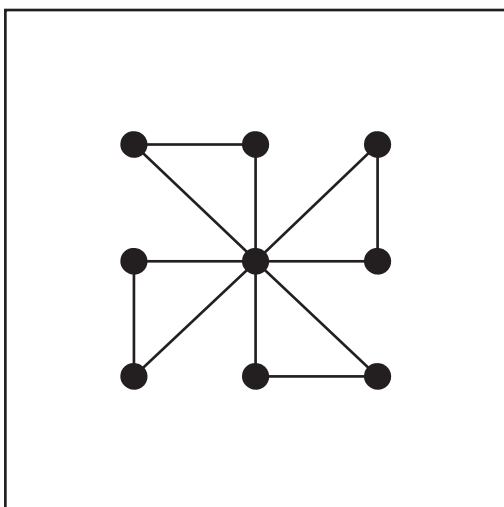
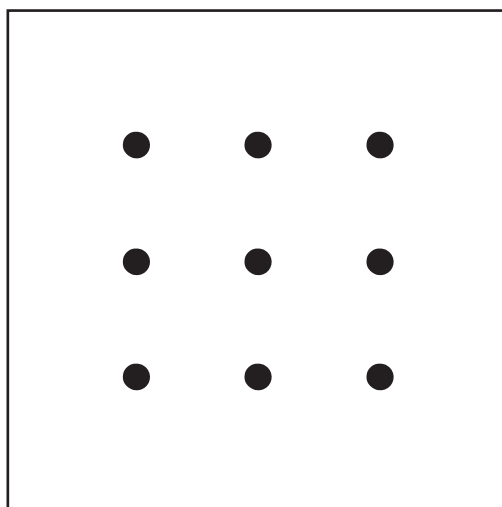
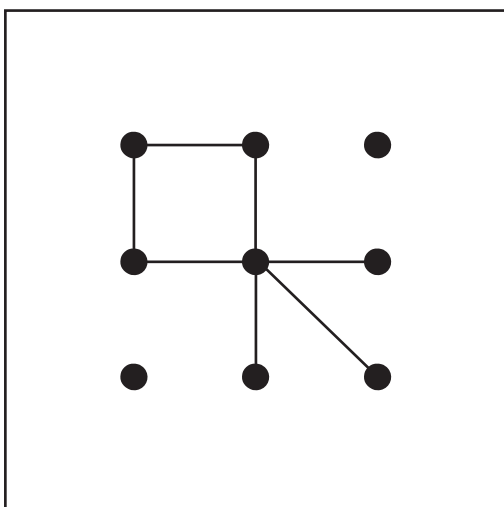
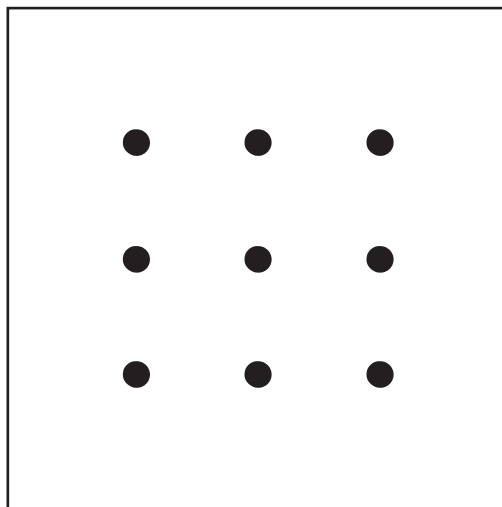
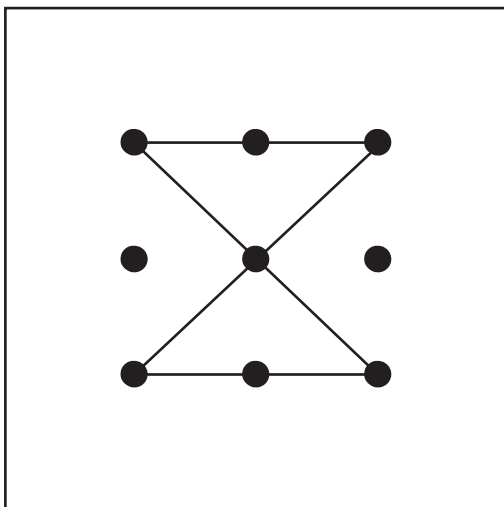
Instrukcje:

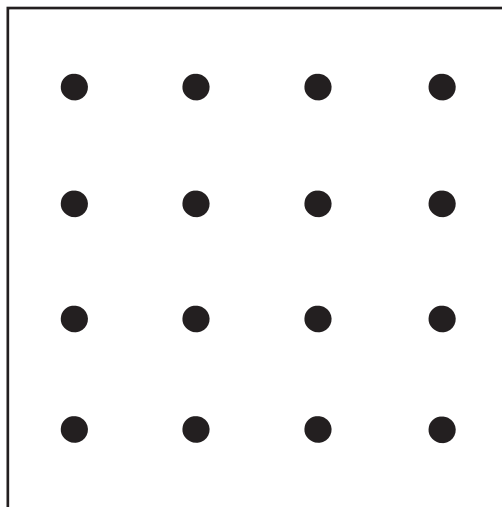
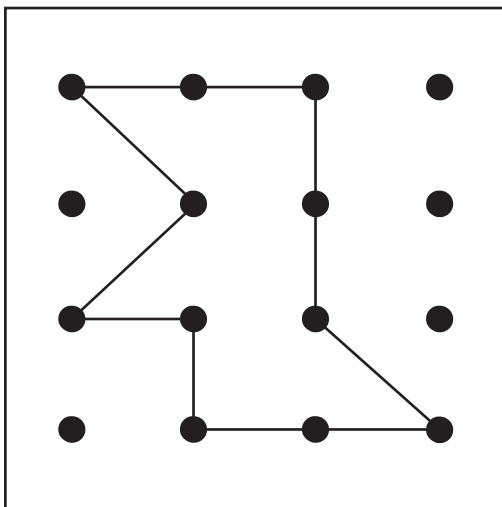
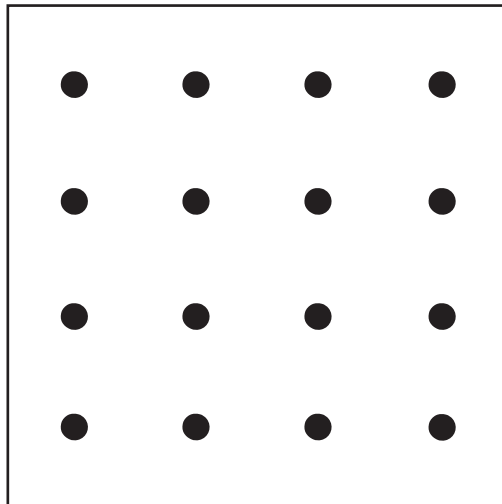
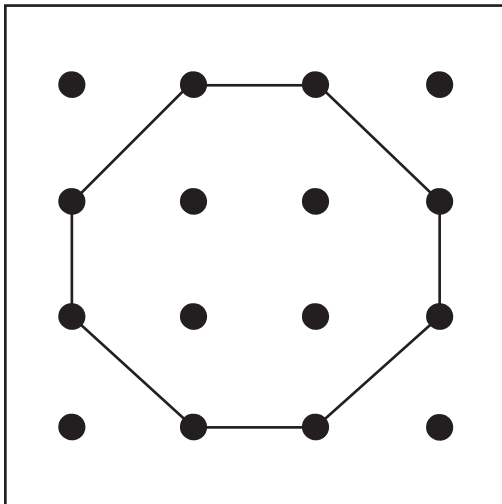
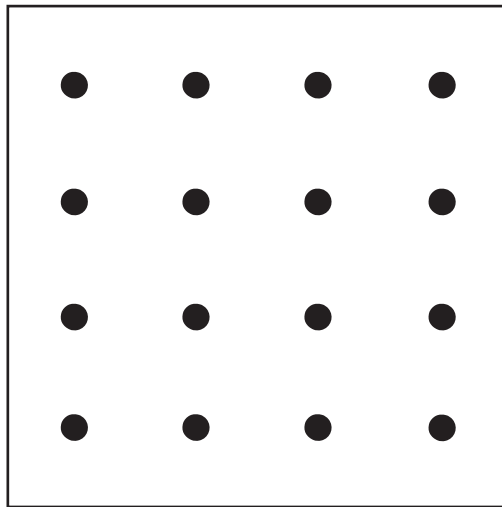
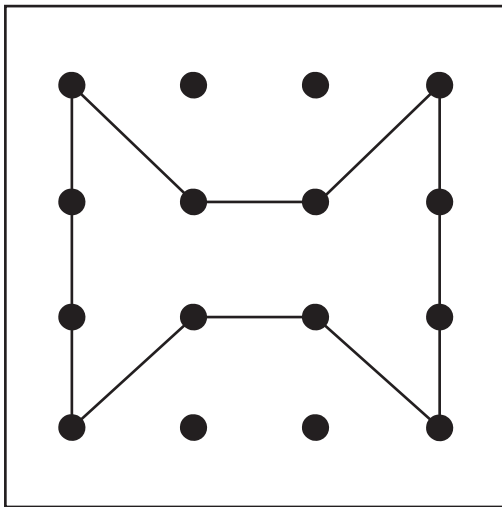
- Połącz kropki tak, aby powstała figura.









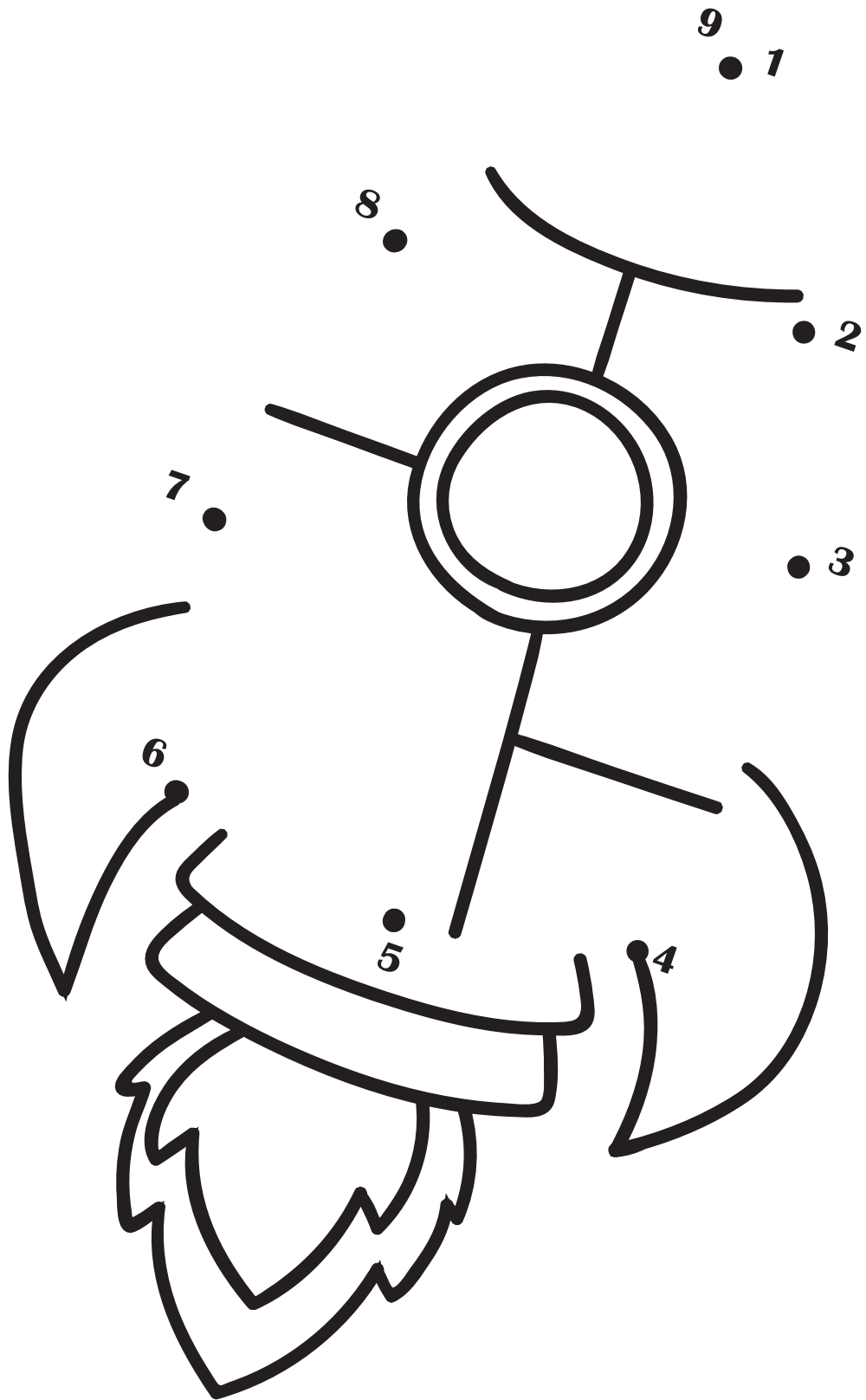


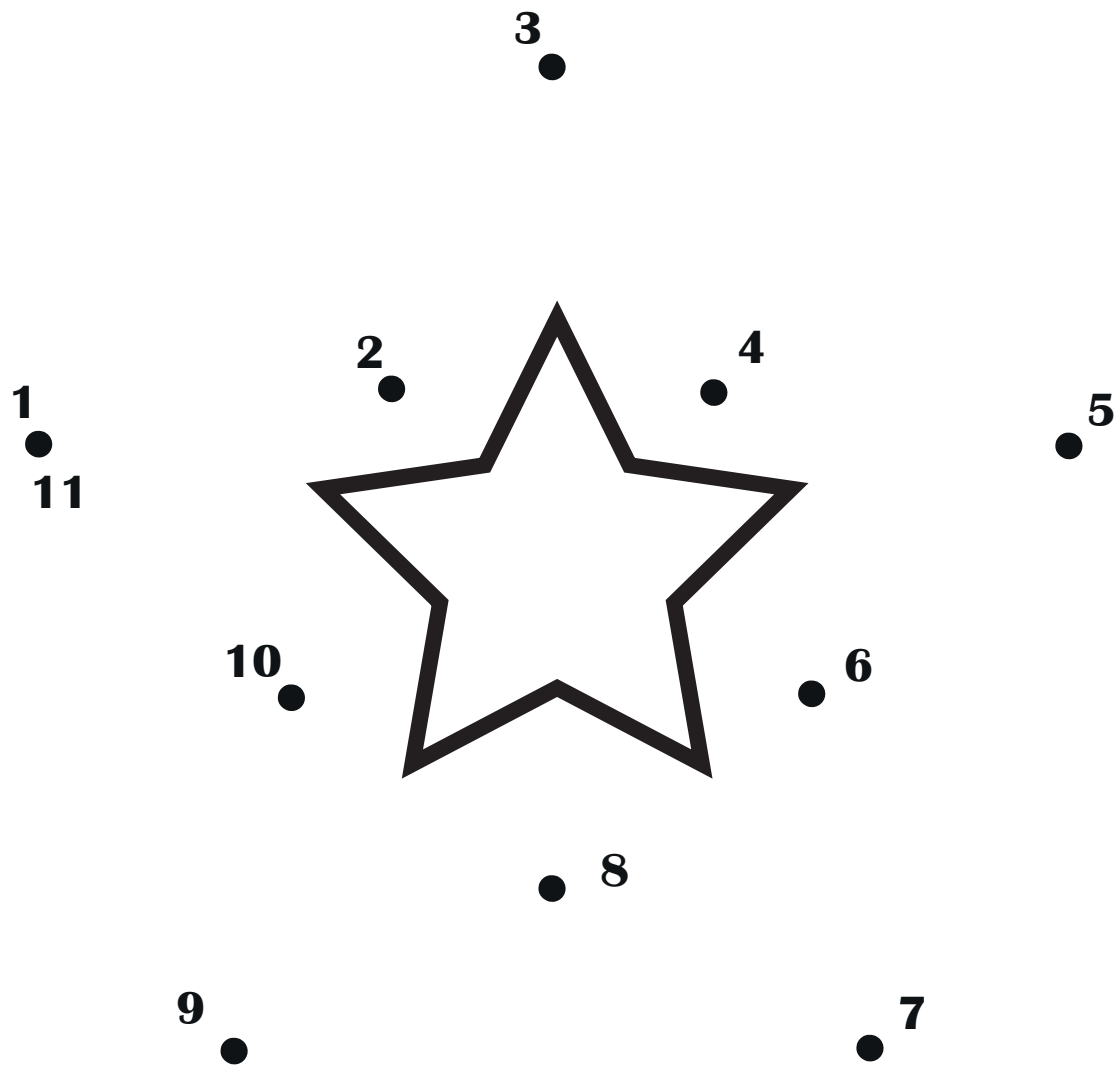
# Łączenie kropek

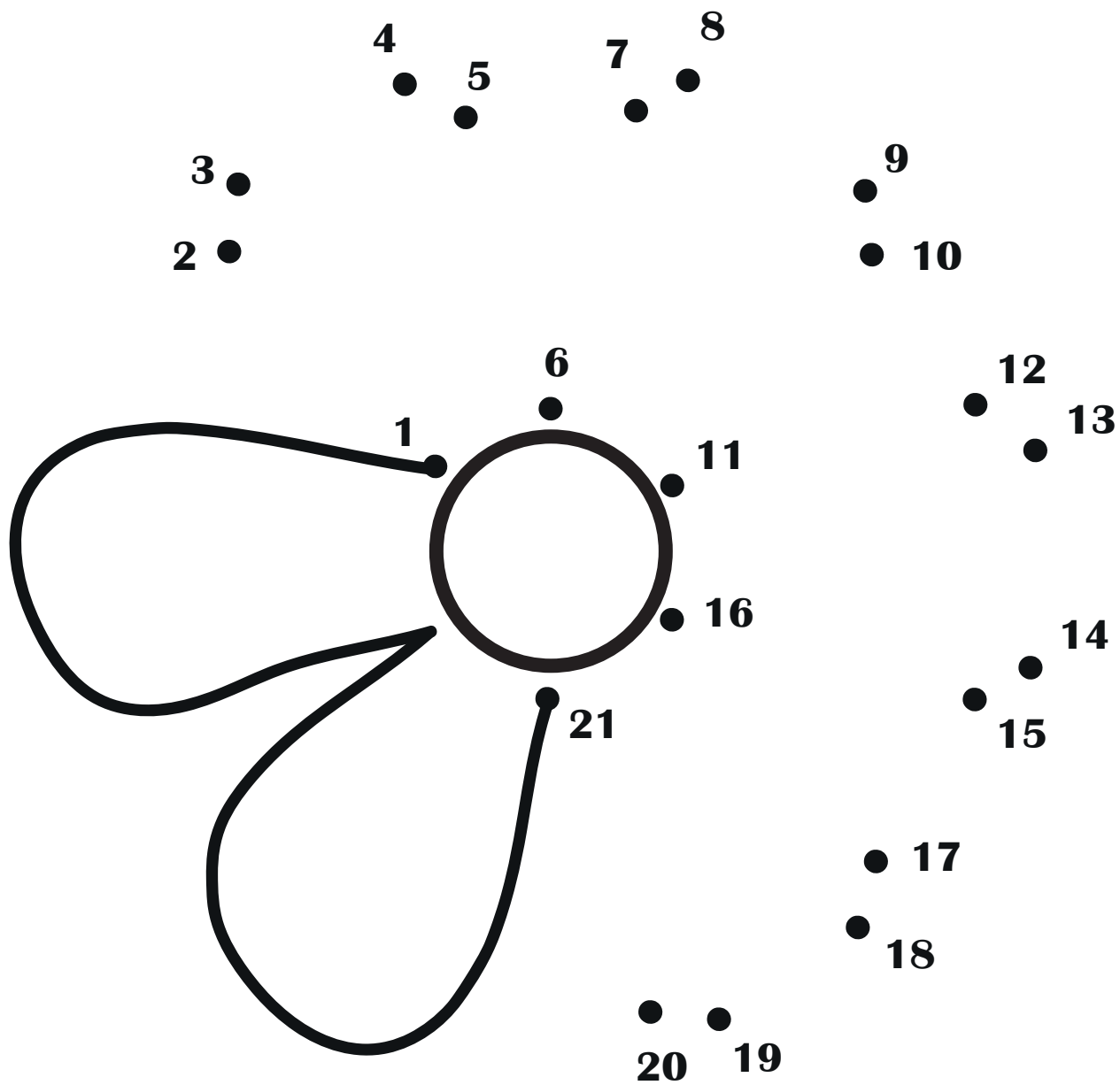
Opis rysunków: Kropki ponumerowane od 1 wzwyż; po połączeniu tworzą ukryty obrazek.

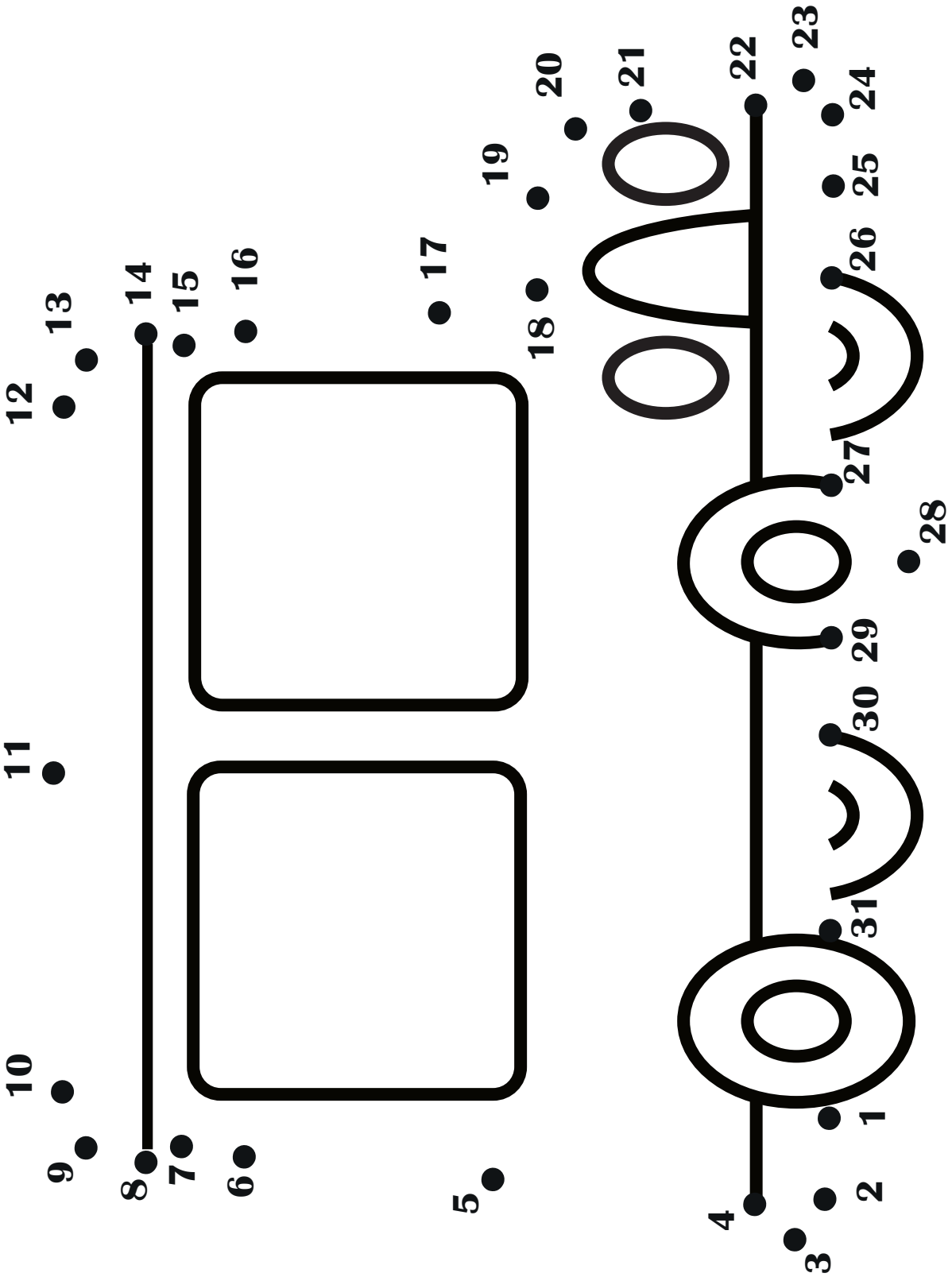
Instrukcje:

- Połącz kropki w kolejności.
- Pokoloruj obrazek.









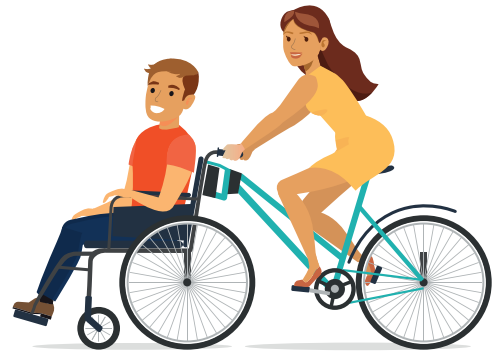
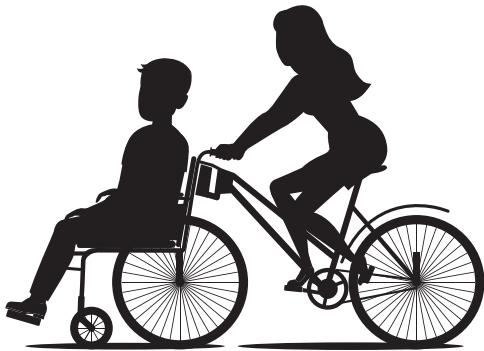
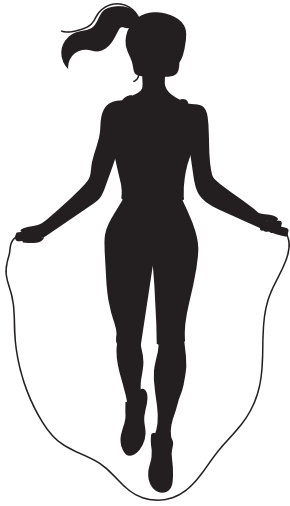
# Cienie

Opis rysunków: Kilka kolorowych obrazków przedstawiających osoby w różnych sytuacjach w jednym rzędzie i obok nich pomieszany rząd z cieniami tych obrazków. Pięć kartek z różnymi obrazkami.

Instrukcje:

- Dopasuj cień do przedmiotu.
- Połącz je linią.







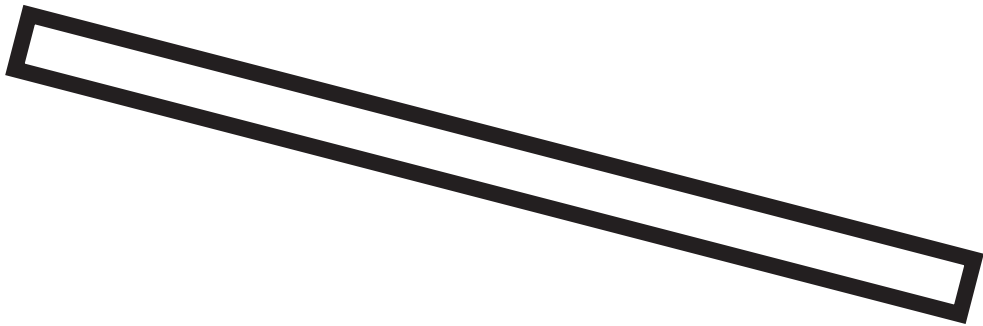
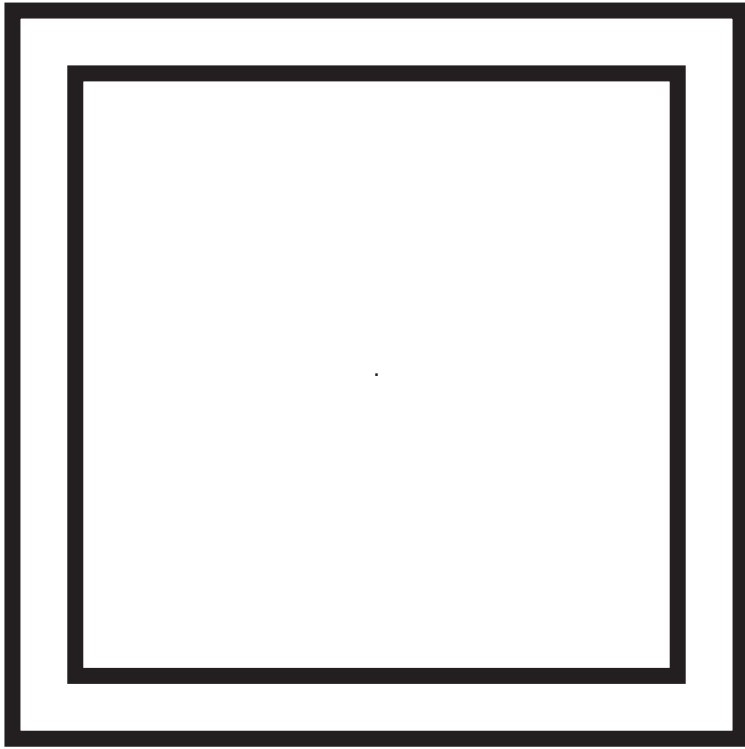


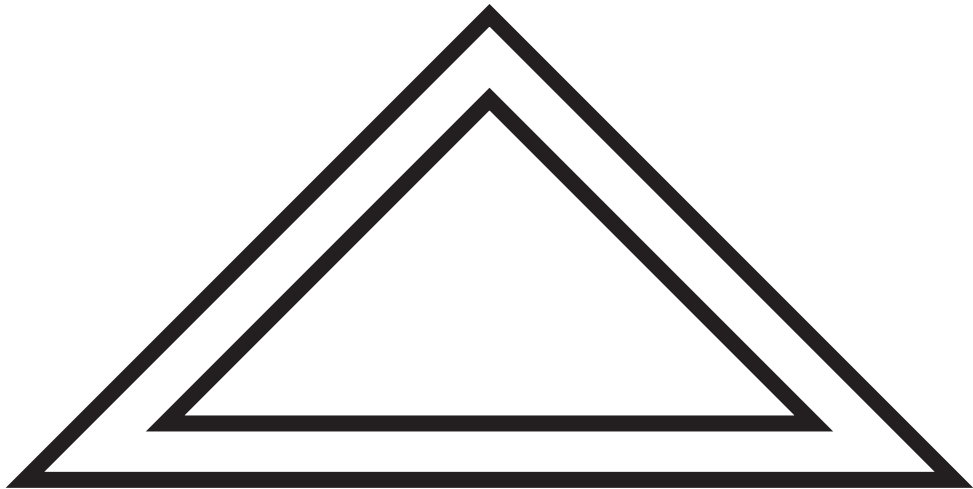
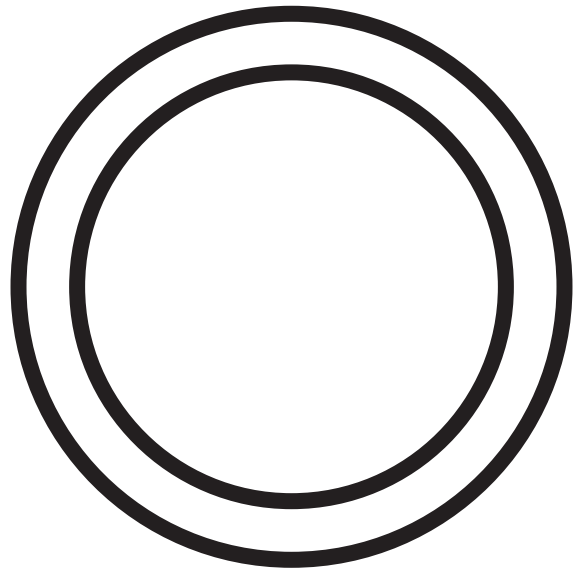
# Rysowanie między liniami

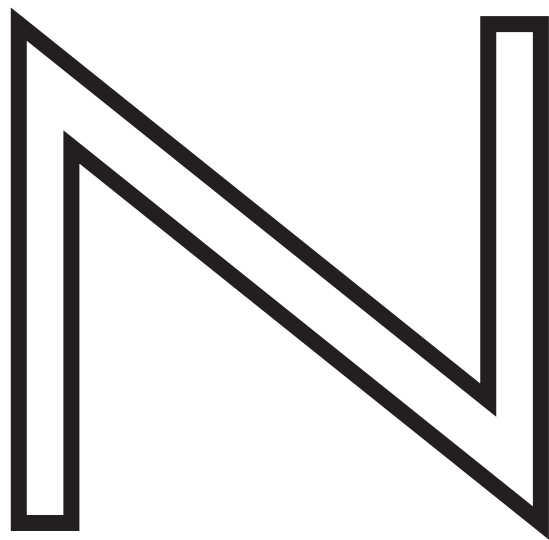
Opis rysunków: Figury złożone z dwóch grubych linii, przestrzeń między liniami.

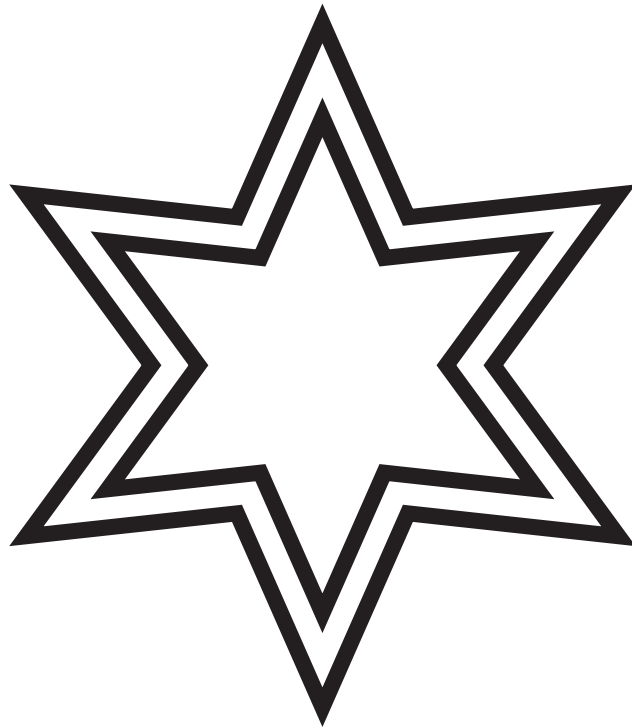
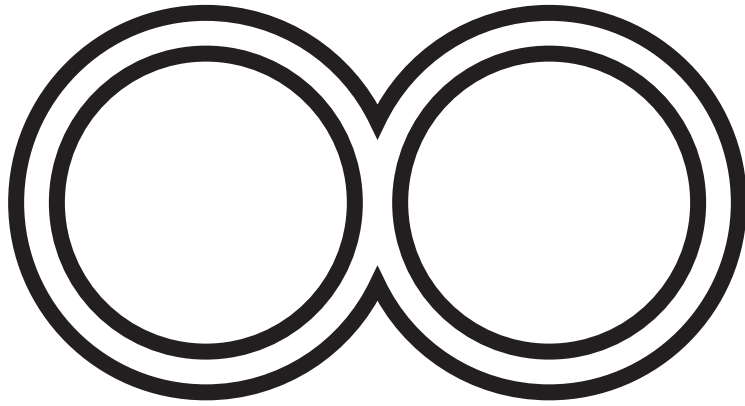
Instrukcje:

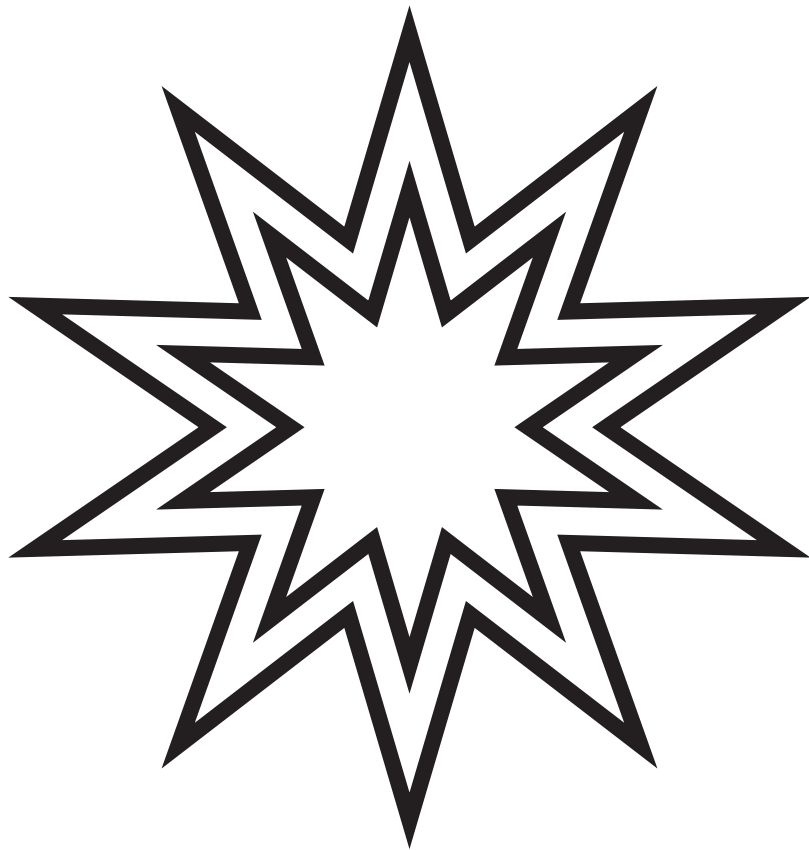
- Przejeźdź palcem po linii figury.
- Narysuj linię między grubymi liniami figur w wolnej przestrzeni.









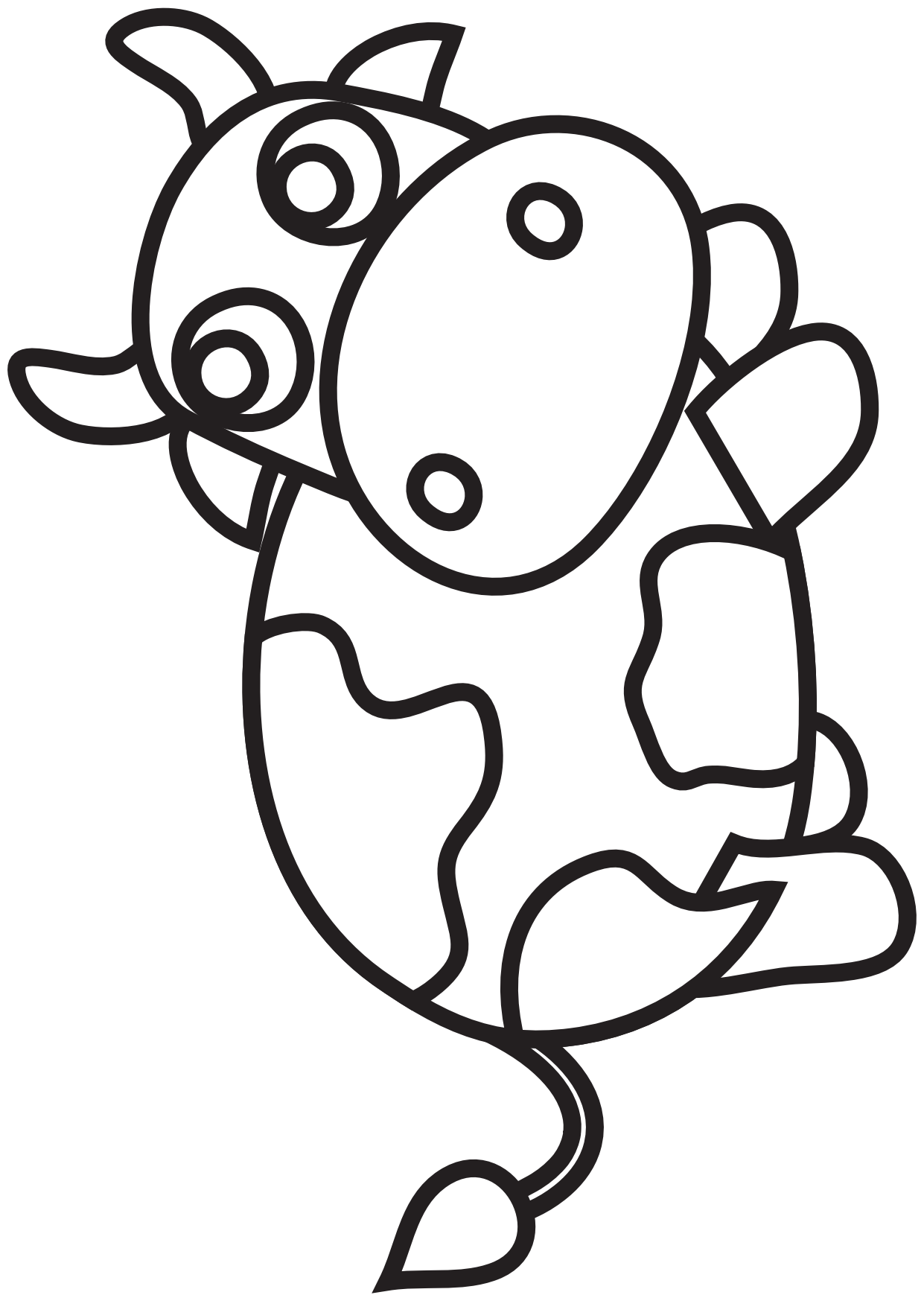


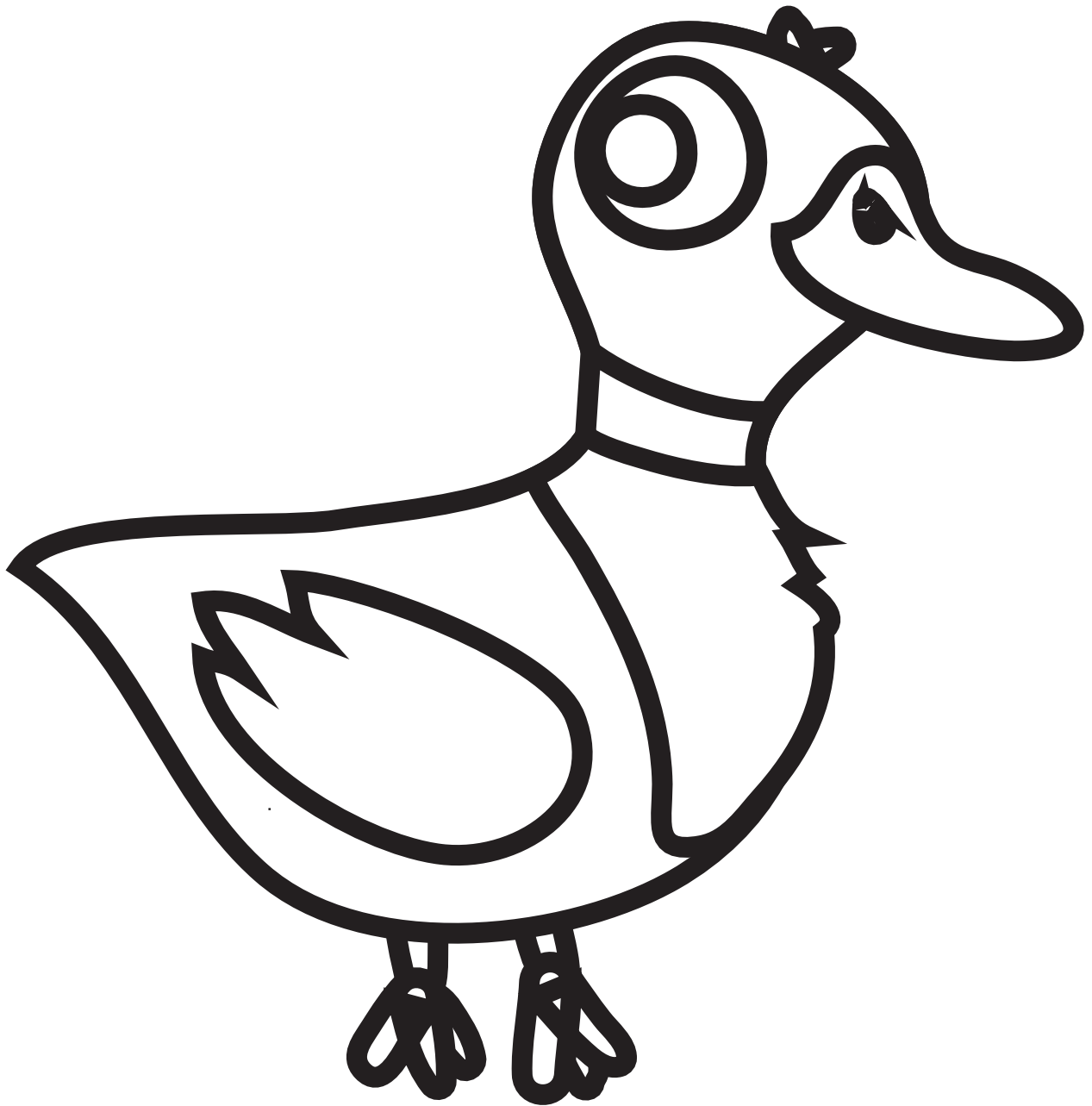
# Kolorowanki

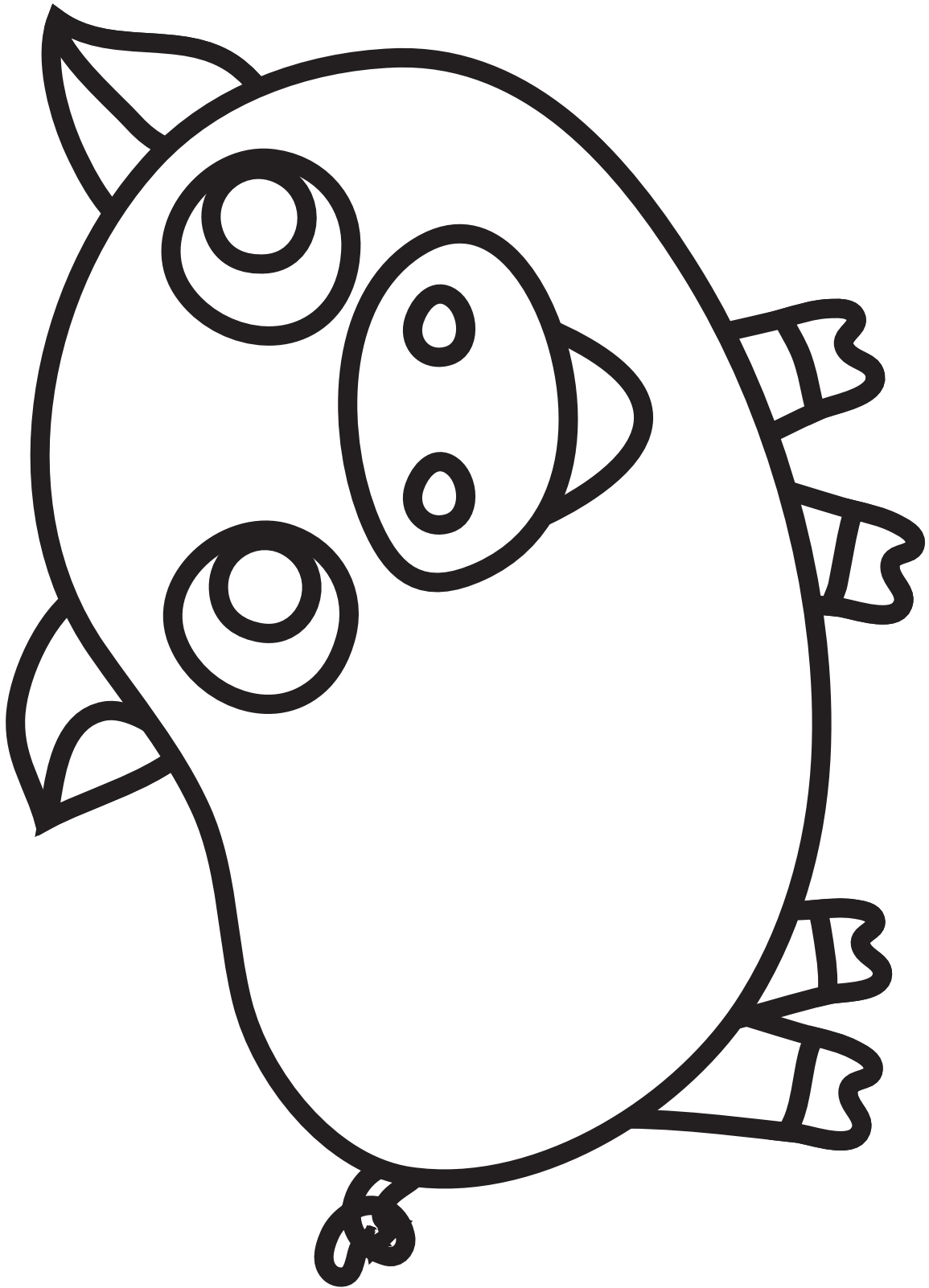
Opis rysunków: Proste ilustracje zwierząt o grubych konturach.

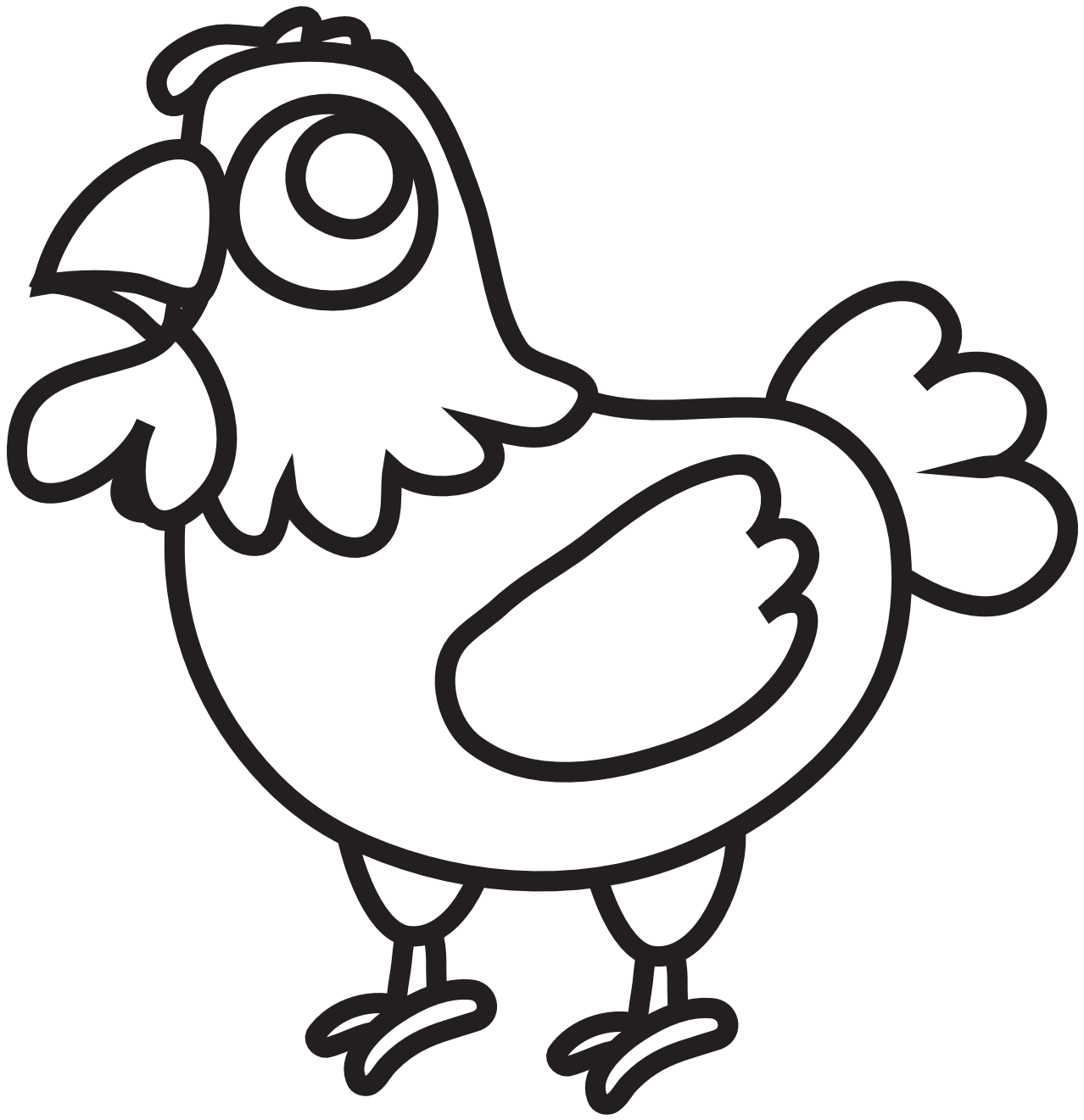
Instrukcje:

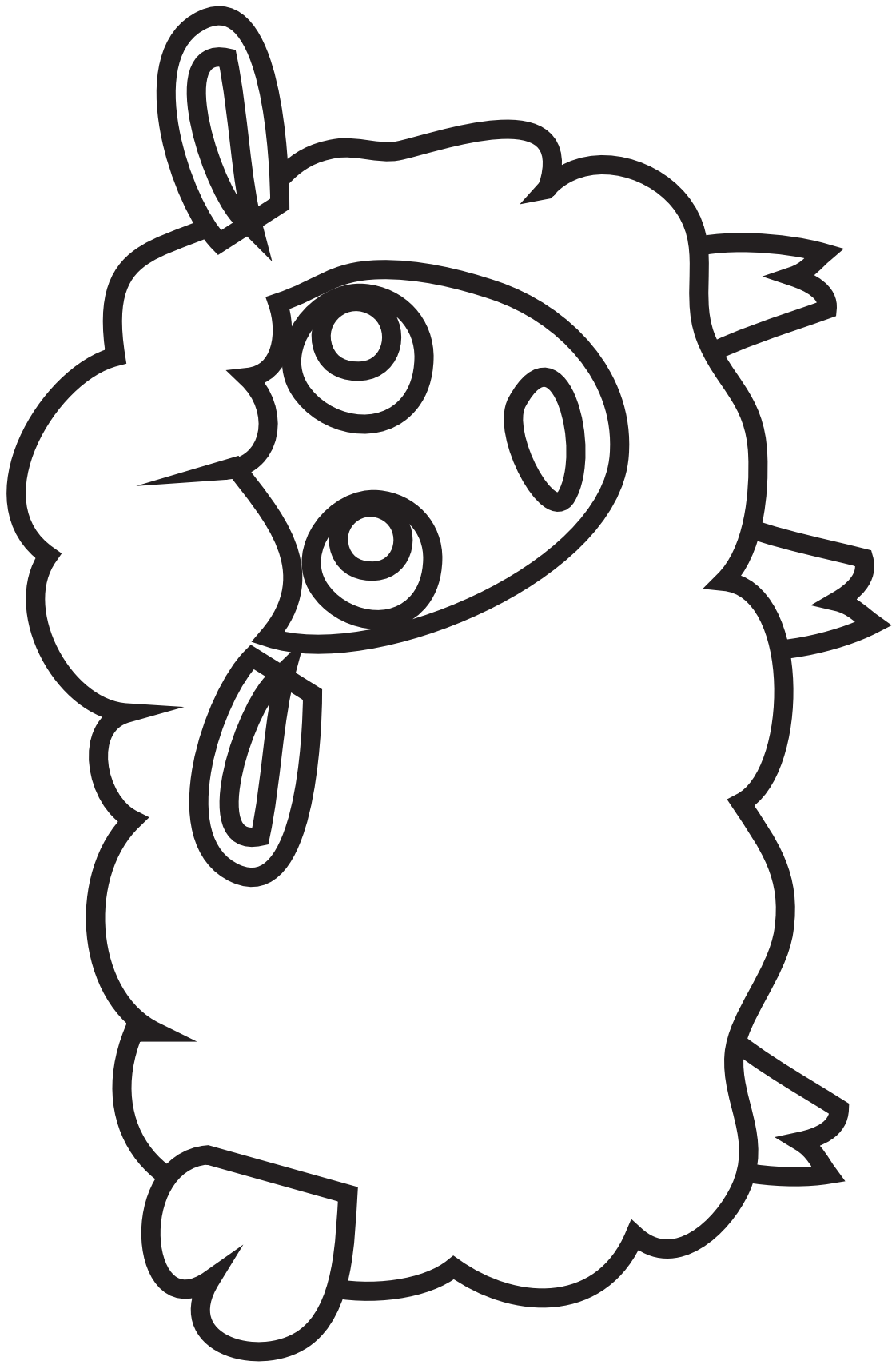
- Wersja łatwa: pokoloruj.
- Wersja trudna: wyklej plasteliną lub bibułą.

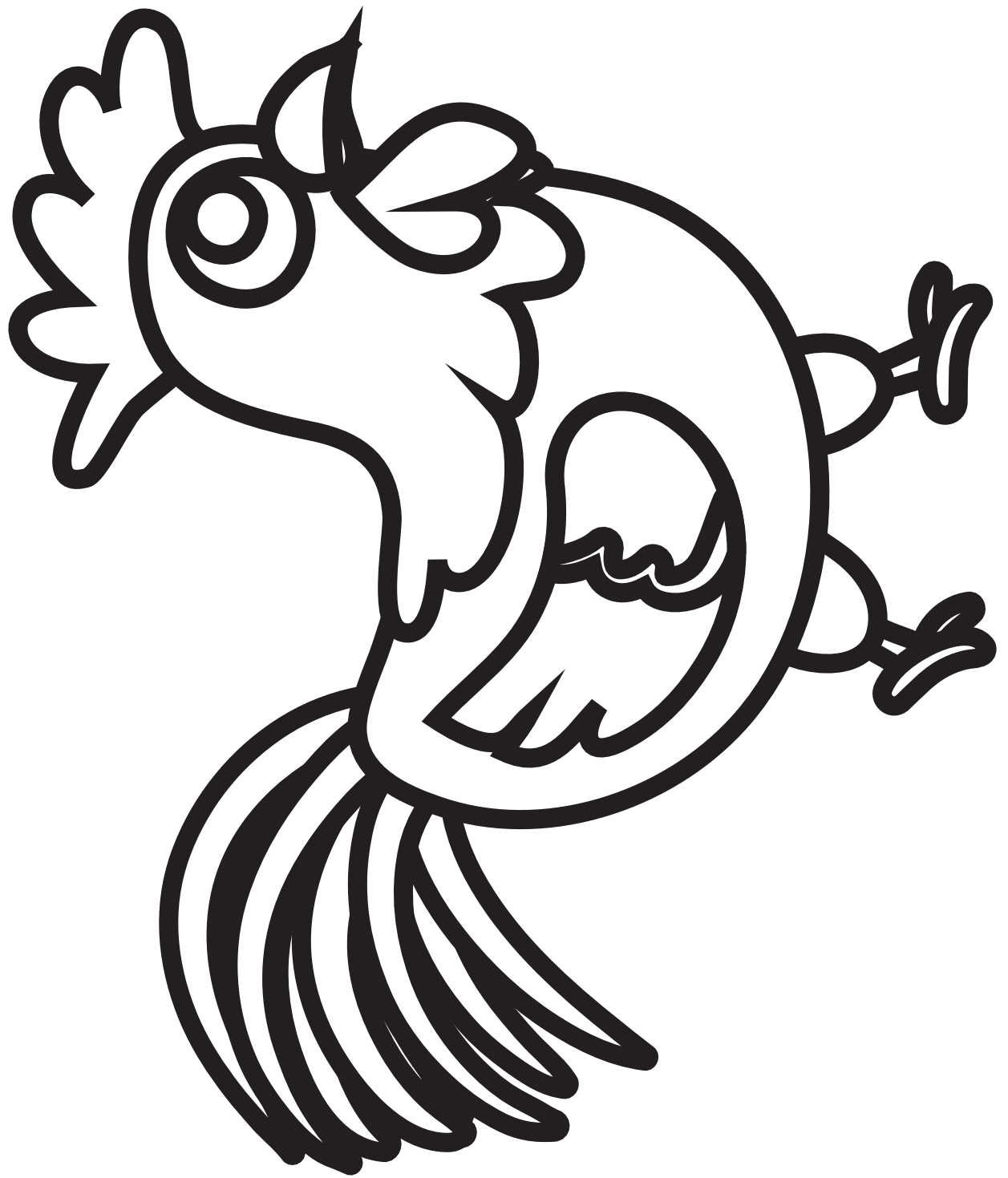


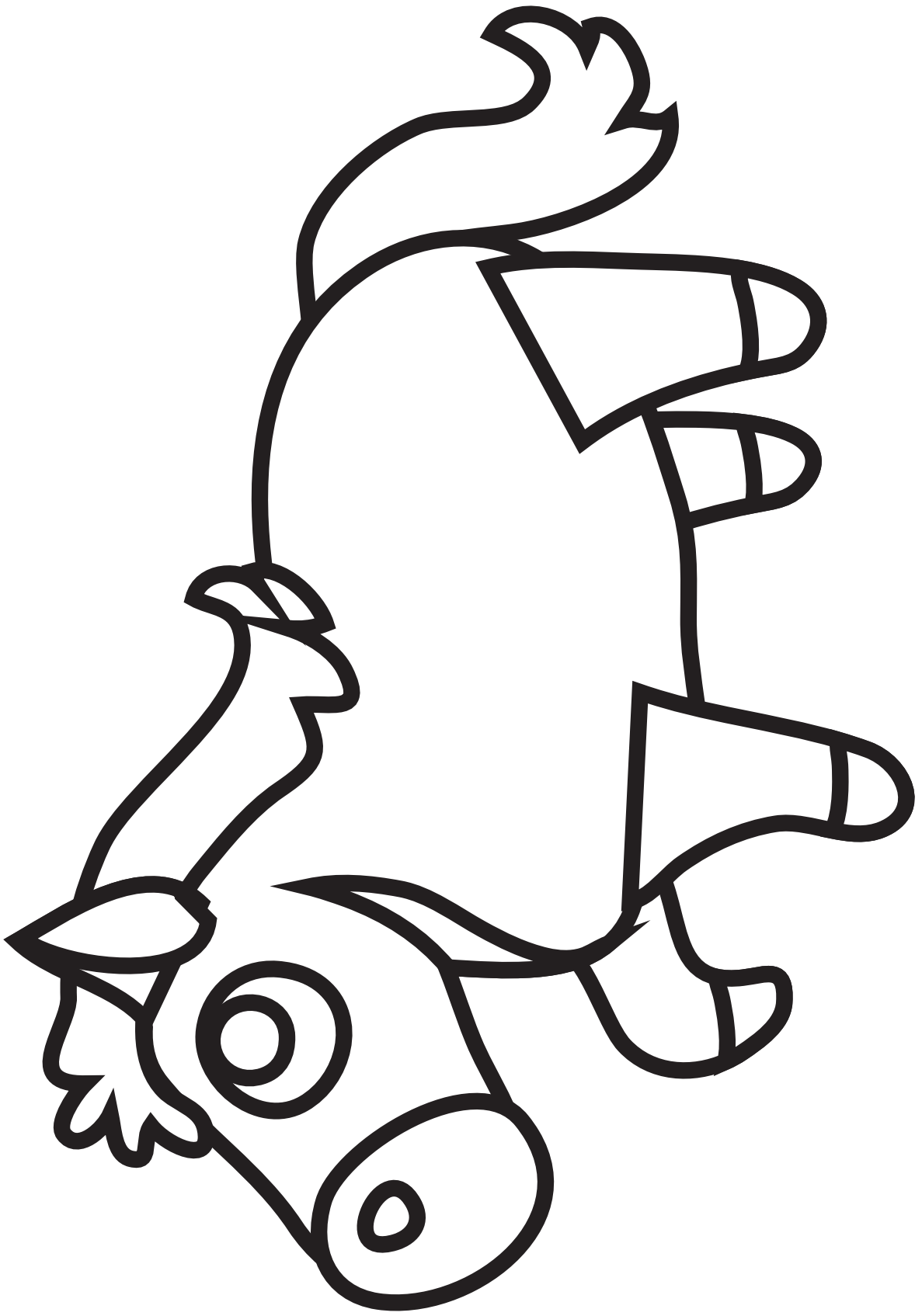


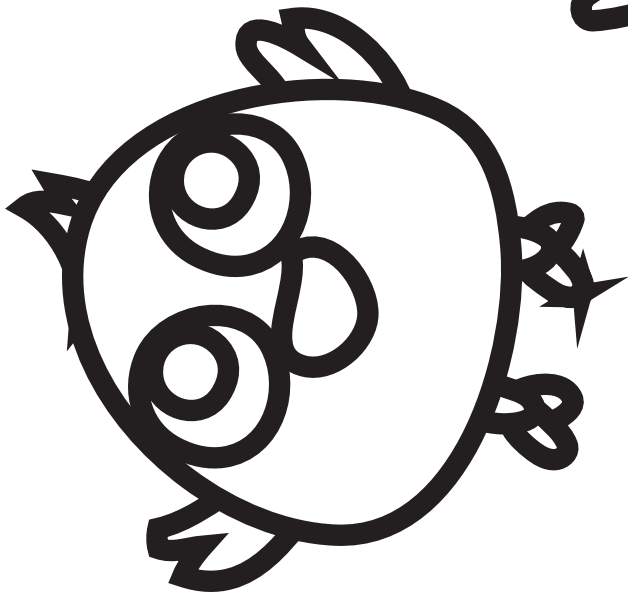
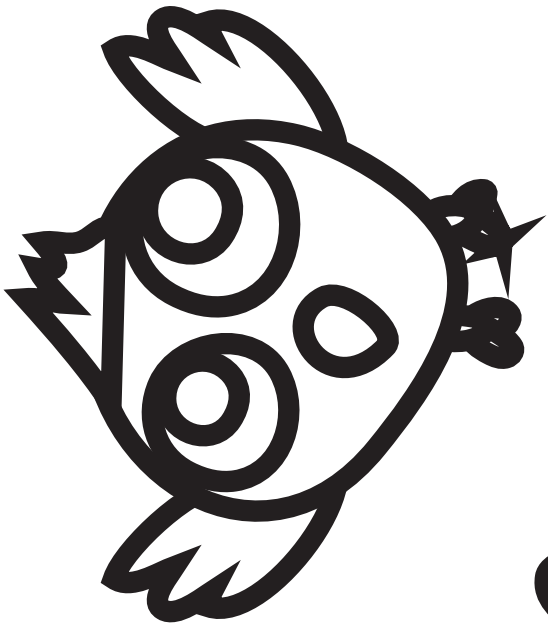












Wydawca: Fundacja Dzieciaki i Zwierzaki

Autorzy: Karolina Szczepaniak, Aleksandra Kołacka, Justyna Gajęcka

Grafika i skład: Daria Jędryka

ISBN: 978-83-962406-8-2

W projekcie wykorzystano materiały własne oraz wybrane elementy graficzne z serwisu Freepik (m.in. autorzy: Terdpongvector, Macrovector i inni, [www.freepik.com](http://www.freepik.com))