**TERAPIA GRAFOMOTORYCZNA**

Terapia grafomotoryczna, czyli tak zwana terapia ręki, dotyczy motorycznego usprawnienia rąk. Chodzi tutaj przede wszystkim o precyzję ruchów dłoni oraz palców, a także wyćwiczenie szybkich i zwinnych ruchów, które ułatwią nam codzienną samoobsługę. Tego typu zajęcia kojarzą nam się przede wszystkim z pracą z dziećmi. Ćwiczenia manualne takie jak: rysowanie, wydzieranki, naklejanki, nawlekanie koralików i wiele, wiele innych, mają na celu koordynować nasze zmysły (słuch, wzrok, dotyk). Dzięki nim możemy dziś między innymi sprawnie zapinać guziki, czy wiązać sznurówki. Niestety wraz z wiekiem, sprawność każdego człowieka pogarsza się, dlatego zajęcia grafomotoryczne okazały się bardzo przydatnym narzędziem również w pracy z seniorami. Osoby starsze, angażujące się w tego typu ćwiczenia mogą na szczęście, poprawiać swoje umiejętności manualne, a także opóźniać tym samym pogorszenie sprawności.

W terapii grafomotorycznej można stosować bardzo wiele różnych ćwiczeń, dzięki czemu można uniknąć nudy. Dla osób starszych stworzone są różnego rodzaju kolorowanki do konturowego wypełniania, a także książki z wzorami i szlaczkami do poprawiania po liniach przerywanych. W celu rozluźnienia napięcia mięśniowego rąk, warto zastosować kolorowanie całej powierzchni papieru, malowanie kół, fal, sprężynek, na przemiennie prawą i lewą ręką. Czynności chwytno- manipulacyjne dobrze poprawiają się przy zaciskaniu rąk w pięści, odkręcaniu słoików, czy przesypywaniu substancji sypkich ( na przykład kaszy, czy ryżu). Końce palców natomiast świetnie usprawniają się poprzez lepienie z plasteliny, malowanie palcami, stukanie czubkami palców, czy nawlekanie koralików. Dzięki tego typu ćwiczeniom pracują obie półkule mózgu, co świetnie wpływa na nasze ogólne funkcjonowanie.

Terapia grafomotoryczna, nie dość że daje wiele możliwości do spędzania wolnego czasu, to jeszcze dodatkowo bardzo korzystnie wpływa na poprawienie motoryki małej, a co za tym idzie, ułatwia nam wykonywanie codziennych czynności. Dzięki temu osoby starsze mogą dłużej cieszyć się całkowitą samodzielnością i niezależnością. A to z kolei wpływa na lepszy nastrój i zwiększenie pewności siebie. Z tego względu warto poświęcać wolne chwile na tego typu zajęcia.