

Propozycje ćwiczeń rozwijających motorykę dużą

Chodzenie na różne sposoby. Zadaniem dziecka jest naśladowanie różnych sposobów chodzenia:

- ✓ chodzę głośno (głośne tupanie)
- ✓ chodzę cicho (na paluszkach)
- ✓ jestem kukiełką - chodzę na sztywnych nogach
- ✓ jestem clownem – chodzę na „miękkich” nogach.

Chodzenie na czworakach. Zadaniem dziecka jest poruszanie się na czworakach w różnych kierunkach z omijaniem przeszkód, np. rozłożonych gazet.

Zabawy z piłką. Zadaniem dziecka jest wykonanie różnych wariantów ćwiczeń z piłką:

- ✓ turlanie piłki oburącz do innej osoby po torze wyznaczonym z dwóch równoległych ułożonych sznurków
- ✓ zabawa w kręgle – dziecko turla piłkę tak, żeby przewrócić jak najwięcej kręgi (mogą to być plastikowe butelki napełnione do połowy wodą, piaskiem).

Chód kraba. W pozycji brzuchem do góry dziecko chodzi jak krab, podpierając się rękami z tyłu pleców. Inny wariant dziecko musi przejść, np. z misiem, umieszczonym na jego brzuchu.

Zrób tak jak ja. Osoba dorosła wykonuje sekwencje ruchów, prosi dziecko o ich powtórzenie, np. kuca, podskakuje i dwa razy klaszcze w ręce.

Leżący pajacyk. Dziecko leży na plecach na dywanie i wykonuje ruchy rękami i nogami, jak pajacyk.

Rzucanie woreczkami. Zadaniem dziecka jest rzucanie, np. woreczkami, piłeczkami do celu. Może to być cel statyczny, np. duże pudło lub ruchomy cel, np. kosz przesuwany przez osobę dorosłą.

Pływanie na sucho na dywanie. Dziecko leży na brzuchu na dywanie i wykonuje ruchy rękami oraz nogami, przypominające pływanie żabką.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha:

- ✓ dziecko leży na plecach i przyciąga kolana do brzucha
- ✓ dziecko leży na plecach i przenosi piłkę stopami do rąk.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha:

- ✓ toczenie piłki z ręki do ręki leżąc na brzuchu
- ✓ leżąc na brzuchu, dziecko dmucha, np. w piórko, aby doleciało jak najdalej.