

Ćwiczenia wspomagające rozwój motoryki dużej:

- Chodzenie i bieganie po drodze równej i z przeszkodami (tory przeszkód).
- Podskoki obunóż i na jednej nodze, pojedyncze i w seriach.
- Czołganie się, chodzenie na czworakach (zabawy naśladowcze).
przechodzenie przez obręcz; zabawy – zagadki pantomimiczne naśladowujące codzienne czynności lub zawody (np. jazda rowerem, samochodem, mycie się, „zgadnij, jaki to zawód” np. kierowca, malarz, fryzjer, informatyk itp.).
- Ćwiczenia równoważne – chodzenie po desce, ławeczce, narysowanej ścieżce.
- Ćwiczenie płynności ruchów: naśladowanie lotu ptaków, przechodzenie pomiędzy gałęziami drzew (ruchy rozgarniające rąk) itp.
- Podrzucanie, łapanie, odbijanie piłki, rzuty do celu, skoki z piłką trzymaną między kolanami, zabawy grupowe z piłką.
- Chodzenie na palcach, piętach, zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stopy.
- Rzucanie do celu przed siebie, za siebie (ręką lewą i prawą).
- „Waga” – podawanie piłki nad głową (ręce proste w łokciach).
- Podawanie piłki górną do partnera i odbieranie dołem lub podawanie prawą stroną, a odbieranie lewą;
- Skoki obunóż i na jednej nodze, przeskakiwanie przez przeszkody (obunóż), skoki na skakance.
- Przepychanie przedmiotów.
- Ciągnięcie liny.
- Krążenie ramion (wyprostowanych – oddzielnie, razem, naprzemiennie) przed sobą i z boku.
- Chodzenie tyłem.
- Bieg do celu z wykonywaniem różnych czynności.

- Bieganie w miejscu z jednoczesnym podnoszeniem wysoko kolan, uderzaniem się o pośladki, ruchami rąk itp.
- Ruchy naprzemienne – dotykaniem prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.

Ćwiczenia koordynacyjne, ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia

Linki do filmów:

<https://www.youtube.com/watch?v=2zIHUWVXE5U>

<https://www.youtube.com/watch?v=5PcvTkMDK3A>

1. Ćwiczenia z użyciem drabinki.

W zależności od poziomu funkcjonowania dziecka możemy :

- uczyć dziecko chodzić na przemian prawa noga – lewa noga
- uczyć chodzić tyłem
- uczyć chodzić z zamkniętymi oczami
- uczyć skakać na jednej nodze
- uczyć skakać obunóż

2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia.

Linki do filmów :

<https://www.youtube.com/watch?v=AwuBsfPi0IY>

<https://www.youtube.com/watch?v=iPQ4d3JUF9w>