

ZABAWY I ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ROZWÓJ DUŻEJ MOTORYKI

Zabawy i ćwiczenia skoczne:

1. Zabawa „Bocian”- stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami.
2. Zabawa „Posąg”- dziecko przyjmuje różne pozycje siedzące i stojące i stara się je utrzymać (np. w lekkim rozkroku lub na czworakach) a rodzic próbuje poruszyć dziecko tak aby zmieniło swoją pozycję.
3. Zabawa „Przejdźcie po linii” – chodzenie po rozłożonej na podłodze linii lub szerokiej taśmie przyklejonej na podłodze- chodzenie szybko, wolno, na różne sposoby i w różnych kierunkach.
4. Zabawa „Płyniemy po morzu”- chodzenie i utrzymywanie się na niestabilnej powierzchni (np. dmuchany materac).
5. Zabawa „Zamknij oczy” – chodzenie z zamkniętymi oczami według instrukcji.
6. Zabawa „Przenoszenie na głowie”- chodzenie z woreczkiem lub małą poduszczką na głowie.
7. Zabawa „Skacząca piłka” – skoki na siedząco, na dużej piłce z „uszami”.
8. Zabawa „Przeskocz przez przeszkody”- przeskakiwanie przez przedmioty rozłożone na podłodze, przeskakiwanie przez skakankę poruszaną przez inną osobę nisko nad ziemią, przeskoki z nogi na nogę.
9. Zabawa „Przeskocz po kamieniach”- skakanie po krążkach wyciętych z kartonów, skoki według instrukcji (np. dwa podskoki na nodze lewej , jeden na prawej, trzy obunóż, zamiennie lewa prawa noga).
10. Zabawa „Gra w klasy”- skakanie po polach wyznaczonych na podłodze lub na ziemi.
11. Zabawa „Trampolina”- wykorzystanie trampoliny do zabaw skocznych.

12. Zabawa „Skoki kangura”- skoki w worku.

Zabawy i ćwiczenia wzmacniające mięśnie karku oraz grzbietu:

1. Zabawa „Wahadło”-dziecko leży na brzuchu i unosi jednocześnie w górę wyprostowaną lewą rękę i prawą nogę; próbuje wytrzymać w tej pozycji kilka sekund, następnie to samo ćwiczenie wykonuje ze zmianą unoszonej ręki i nogi.

2. „Zabawa Ślimak”-dziecko leży na brzuchu, przykładając dłonie do głowy tworząc z palców wskazujących rogi ślimaka i nieznacznie unosi głowę oraz górną część klatki piersiowej ponad poziom podłogi –stara się utrzymać pozycję jak najdłużej.

3. Zabawa „Przetocz piłeczkę” toczenie piłki z ręki do ręki w leżeniu na brzuchu.

4. Zabawa „Skrętoskłony” – skłony ciała i skręty naprzemienne w lewą i prawą stronę.

5. Zabaw „Karuzela”-ruchy okrężnegłowy w różnych pozycjach.

6. Zabawa „Przeciąganie liny”- przeciąganie liny , siłowanie się.

7. Zabawa „Chód zwierząt” - naśladowanie chodu zwierząt.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha:

1. Zabawa „Nogi rzucają”- dziecko leży na plecach z ugiętymi stawami kolanowymi – rzuca woreczkami do celu (ustawionego przed stopami) unosząc górną część klatki piersiowej.

2. Zabawa „Stopy przenoszą”- dziecko leży na plecach i stopami przenosi piłkę do rąk.

3. Zabawa „Kto silniejszy”- dziecko mocno trzyma poduszkę między nogami, a rodzic próbuje ją wyciągnąć.

Zabawy z wykorzystaniem piłki:

1. Zabawa „Rzucić piłkę” - rzucanie piłki, rzucanie piłki z nad głowy z odbiciem piłki o podłogę, rzut jedną ręką, rzuty oburącz.
2. Zabawa „Rzucić i zaklaszcz” - rzucanie piłki z klaskaniem w dłonie lub uda po każdym rzucie.
3. Zabawa „Podrzucić i złapać” - podrzucanie małej piłeczki i łapanie jej np. w jakiś pojemnik (miska).
4. Zabawa „Kangury” - skoki obunóż z piłką między nogami.
5. Zabawa „Żongler” - przerywanie piłeczki z ręki do ręki, można też spacerować przerywając piłkę.
6. Zabawa „Slalom” - prowadzenie piłki ręką a potem nogą po określonym torze, np. po slalomie, między przeszkodami.
7. Zabawa „Bramka, gol” - kopanie piłki, celowanie do bramki.

Zabawy ogólnorozwojowe:

1. Zabawa „Tor przeszkód” – ustawienie toru przeszkód i przechodzenie z elementami skoków, czołgania, równowagi, itp.
2. Zabawa „Rzut do celu” - rzucanie do celu np. piłką, kulą z gazety, woreczkiem z ryżem, kaszą, grochem
3. Zabawa „Powtarzanki” - powtarzanie, naśladowanie po drugiej osobie jej ćwiczeń, zabaw z rodzicem naprzemiennie - raz rodzic, raz dziecko.
4. Zabawa z elementem czworakowania „Koty na spacer” – naśladowanie pozycji kotów, wykonywanie tzw. kociego grzbietu.
5. Zabawa „Bieżna” - bieganie na palcach, piętach.
6. Zabawa „Huśtawka” - bujanie się w parach na palcach i piętach naprzemiennie.

7.Zabawa siłowa „Dwa koguty”- zapasy siłowe w kuckach (w parach),
przeciąganie liny – siłowanie się.

8.Zabawa „Machamy rękami”-ruchy naprzemienne (prawą ręką do lewego
kolana, prawą ręką do lewej pięty, zginanie jednocześnie prawej nogi i
lewej ręki, itp.).

9.Zabawa „Sprawne dziecko”-wykorzystanie sprzętu ogrodowego na
placach zabaw (zabawy wspinaczkowe, huśtawki, zjeżdżalnie itp.).