

## ĆWICZENIA I ZABAWY

### ROZWIJAJĄCE SPRAWNOŚĆ PSYCHORUCHOWĄ DZIECKA

Drodzy Rodzice!

Za nim przejście do proponowanych przez Nas zabaw i ćwiczeń pamiętajcie: zaproponowane ćwiczenia należy dobrać do możliwości psychoruchowych dziecka i jego indywidualnych potrzeb. Wiecie najlepiej, jakie czynności lubi wykonywać Państwa dziecko i jakich rzeczy nie toleruje. Bądźcie uważni na te potrzeby i nie zmuszajcie do niczego dziecka. Zabawa ma kojarzyć się z przyjemnością i miłym czasem spędzonym we dwoje. Nie może tu być żadnego przymusu.

Życzymy miłej zabawy.

K. Pietryszko; A. Sobolak

Ćwiczenia podzieliłyśmy na 5 kategorii:

1) Ćwiczenia w chodzeniu i bieganiu:

- „Jestem słoniem” – chodzimy głośno, tupimy nogami – wyczuwanie nóg, stóp;
- „Jestem motylkiem” – chodzimy cichutko, na paluszkach – wyczuwanie palców u stóp;
- „Jestem marionetką” – chodzenie na sztywnych nogach;
- „Mam nogi z waty” – chodzenie na miękkich nogach;
- „Hop!” – chodzenie z omijaniem przeszkód;
- „Jestem linoskoczkiem” – chodzenie po wyznaczonej trasie;
- Bieganie po obwodzie koła (można użyć hula – hop);

2) Ćwiczenia równoważne:

- „Jestem bocianem” – stanie na jednej nodze;
- „Jestem sprężynką” – skakanie obunóż;

3) Ćwiczenia na czworakach:

- Przechodzenie pod przeszkodą (można użyć do pomocy jakiegoś kijka itp.)
- „Jestem żabką” – skakanie w kuckach;
- Czołganie się pod czymś;
- Turlanie się (najlepiej na miękkiej powierzchni);

4) Ćwiczenia w toczeniu i rzucaniu:

- Upuszczanie i podnoszenie woreczka, piłki lub wybranej zabawki;
- Dowolne podrzucanie i rzucanie woreczka, piłeczki;
- Toczenie, turlanie piłki w dowolne miejsce, do celu – toczenie z miejsca;
- Przenoszenie zabawek, piłek w określone miejsce;
- Kopanie piłki z dowolnej odległości;

- Kopanie piłki do celu z wyznaczonej odległości;

#### 5) Ćwiczenia rąk:

- Wymachy obu rąk: do przodu i do tyłu i wymachy obu rąk pojedynczo;
- Krążenie ramion;
- Klaskanie;
- Poklepywanie ramion;
- Uderzanie rękoma o podłoże;
- Kreślenie dowolnych kształtów w powietrzu;
- Kreślenie dużych płynnych ruchów w powietrzu: prostych, falistych, okrągłych.