**3. Ćwiczenia stymulujące rozwój motoryki dużej**

Wszechstronny rozwój człowieka to nie tylko ciągłe rozszerzanie wiedzy i umiejętności, ale także kształcenie i wyrabianie sprawności ruchowej.

Ćwiczenia motoryki dużej są integralną częścią rozwoju ruchowego dziecka. Poprzez ruch dziecko zdobywa doświadczenie, przyswaja umiejętności, które później będzie wykorzystywało w swoim dalszym życiu. Głównym celem ćwiczeń motoryki dużej jest:

- rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej dziecka,

- kształtowanie umiejętności kontroli nad własnymi ruchami,

- wyrabianie płynności ruchu.

**Rodzaje i przykłady ćwiczeń:**

1. **Ćwiczenia rozwijające percepcję zmysłową:**

- ćwiczenia zmierzające do poznania samego siebie: poznanie swoich rąk, ćwiczenia ramion, ćwiczenia na wyczucie własnych nóg, brzucha, głowy, pleców, pośladków, zabawy przed lustrem;

- ćwiczenia zmierzające do poznania doznań termicznych: zabawy z wodą;

- ćwiczenia w rozpoznawaniu różnych struktur powierzchniowych;

- ćwiczenia rozwijające zmysł smaku i węchu: próbowanie smaków, kojarzenie;

**2. Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni:**

- poruszanie wskazaną częścią ciała;

- ćwiczenia ruchowe z użyciem określeń przyimkowych (na, pod, za, obok, itp.);

- ćwiczenia w rozróżnianiu prawej i lewej strony;

- rozumienie i wykonywanie ćwiczeń z przyborem – np. stań za woreczkiem;

- zabawy muzyczno-ruchowe, rytmiczno-ruchowe;

- chodzenie pod dyktando – idź dwa kroki do przodu …..;

- zabawy kierunkowe – np. ciepło-zimno, po mojej prawej stronie ….;

**3. Ćwiczenia rozmachowe rozluźniające napięcie mięśni ramion i przedramienia:**

- wymachy, krążenia, składanie rąk, kreślenie ręką w powietrzu, kreślenie na tablicy, zamalowywanie dowolnej i określonej przestrzeni;

**4. Ćwiczenia równowagi:**

- unoszenie kolan, chodzenie po wyznaczonej linii i urządzeniu, skakanie obunóż i na jednej nodze, przeskakiwanie różnych przeszkód, wchodzenie i schodzenie (ruch naprzemienny)

**5. Ćwiczenia koordynacji całego ciała:**

- ćwiczenia wyprostne, skłony, skręty;

- pokonywanie torów przeszkód;

- biegi, biegi slalomem, biegi ze zmianą kierunku, biegi po obwodzie koła;

- zabawy na czworakach;

- zabawy w turlanie, czołganie, podciąganie;

- ilustrowanie ruchem różnych czynności;

- swobodna interpretacja ruchowa muzyki;

- zabawy i gry zręcznościowe – wykorzystanie woreczków, piłki, kręgli, szarf, krążków;

- zabawy orientacyjno-porządkowe z reakcją na ustalone bodźce sensoryczne;

Rodzice! Bawcie się z dziećmi w domu!

- Wybrała i opracowała K. Wlazeł