

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I ZABAW OGÓLNOROZWOJOWYCH WSPIERAJĄCYCH ROZWÓJ PSYCHOMOTORYCZNY DZIECKA

zestaw I

(opracowała Izabela Jarosz - fizjoterapeuta)

- ✓ Odbijanie balonu określoną częścią ciała wg pomysłu dziecka, rodzeństwa lub rodzica. Następnie wg określonej sekwencji np.: głowa - ręka - noga; prawa noga - lewa ręka; podbijanie balonu ręką 4 razy a dla starszych dzieci np., 4x4 itp. (zadanie można wykonać, np. w pozycji stojącej, w staniu na jednej nodze, siadzie, leżeniu)

- ✓ Pozycja wyjściowa: stanie lub siad obok piłki (małej, dużej lub innym przedmiocie). Na sygnał dziecko przemieszcza ciało zgodnie z instrukcją rodzica (rodzeństwa), np.:
 - stań za piłką;
 - usiądź na piłce;
 - połóż się na plecach pod piłką;
 - na brzuchu z prawej (lewej) strony,
 - stań za piłką i połóż prawą rękę na piłce itp.lub też dziecko ustawia misia wg instrukcji, np.:
 - połóż misia na/przed/za/obok/pod piłką itp.lub z włączeniem zadania, np.:
 - podejść do misia na paluszkach/piętach (można podać małemu dziecku rączkę i wesprzeć przy problemach z równowagą).Warto zamieniać się rolami z dzieckiem, czyli dziecko podaje instrukcję współuczestnikowi zabawy.

- ✓ Przybory do zabawy: woreczek, balon, maskotka, skarpetka itp. (wystarczy jeden wybrany przedmiot).

I wersja zabawy: Zadaniem dziecka jest ułożenie przedmiotu na określonej części ciała, np.: *Położ misia na głowie. Położ misia na lewej dłoni.*

II wersja trudniejsza polega na tym, że dziecko zapamiętuje i odtwarza sekwencję dwu- lub trzelementową, np. *Najpierw położ misia na kolanie, a potem przenieś go na głowę. Położ misia na ramieniu, potem na brzuchu, a na końcu - na stopie.*

III wersja: z trzema dowolnie wybranymi przyborami, np.: *Misiu - na brzuszek, autko - na nóżkę i piórko - na rączkę.*

- ✓ Układanie przez dziecko wzorów liter/cyferek/kształtów/ w wybranej pozycji ciała, z użyciem np.: klocków, woreczków, kamieni, kasztanów, szyszek, skarpetek, chust. Może być też odgadywanie przez dziecko, co ułożył dorosły.

- ✓ Rozłożenie różnorodnych zabawek (lalka, piórko, autko itp.) na podłodze, na środku między nimi kosz (może być też pojemnik, wiaderko lub tekturowe pudło). Na sygnał i wymienienie nazwy zabawki, np.: „lalka” dziecko ma za zadanie szybko zareagować, podejść do określonego przyboru, zabrać go i umieścić w wyznaczonym miejscu.

Można modyfikować i utrudniać np.:

- poprzez wymienianie coraz szybciej nazw kilku przedmiotów,
- lub odliczanie dodatkowo, ile było kroków do przedmiotu,
- lub zrób podskok na obu nóżkach (na jednej nodze) i poszukaj misia;
- dla starszych dzieci można szukać cyfr, liter, słów, działań matematycznych itp.

- ✓ Ułożenie toru przeszkód z użyciem dostępnych przyborów wg inwencji rodzica lub/i dziecka na wzorze odpowiadającemu określonej figurze (kwadrat, prostokąt, koło, trójkąt itp.). Dziecko pokonuje tor 4 razy, po czym rodzic we współpracy z dzieckiem albo dziecko samodzielnie układa tor wg kształtu np. trójkąta.

- ✓ Zabawa w chodzie - szybka zmiana na polecenie wg instrukcji partnera/rodzica/rodzeństwa.
Dziecko ma za zadanie szybko zmieniać swój sposób poruszania wg usłyszonej instrukcji (na palcach, w podskokach, stopa przed stopą, na czworakach, na brzuchu, na plecach, z rękami uniesionymi do góry czy np.: do przodu, z oczami zamkniętymi, w podskokach na jednej nodze (jeśli jest młodsze dziecko mówimy: jak bocian, żabka, wąż itp.).
Wersja trudniejsza polega na zapamiętaniu sekwencji ruchów i odtworzenie jej, np.: *4 kroki na palcach, potem 5 podskoków do przodu, a na końcu 3 podskoki na jednej nodze.*

- ✓ Ułożenie na podłodze wzoru koła np.: ze sznurków lub linek, po którym dziecko na polecenie, samodzielnie lub w parze z młodszym rodzeństwem idzie, biegnie lub podskakuje trzymając się za ręce, w prawą (lewą stronę) - młodszym dzieciom możemy podać polecenie: *w drugą stronę.*
lub: w ustawieniu jeden za drugim lub na czworakach: toczy balonika (piłkę) czołem po wzorze koła. W przypadku starszych dzieci dajemy polecenie, np.: *przebiegnij 5 razy w prawą stronę, 2x 2 w lewą stronę itp.)*

- ✓ Naklejenie na podłozie taśmy wg określonego wzoru lub kształtu figury, litery lub cyfry. Zadaniem dziecka jest po tym wzorze:
 - przeskakiwać obunóż wg określonej sekwencji
 - iść stopa przed stopą
 - iść na palcach
 - iść z woreczkiem lub książką na głowie - dla urozmaicenia: jeśli jest np.: wzór trójkąta, to pierwszy bok pokonuje na palcach, drugi - na piętach, trzeci - przeplatanką; kwadratu - przeskoki obunóż do środka i na zewnątrz, litera - dowolny sposób poruszania dziecka itp.

- ✓ Ułożenie na podłozie, stole lub siedzisku krzesła, np.: wzoru cyfry. Dziecko ma za zadanie:
 - poszukać tyle zabawek, ile wskazuje cyfra i ułożyć je na wzorze, na podłozie, w określonym pojemniku lub przynieść do rodzica czy współwiczającego;
 - lub też wykonać określoną liczbę powtórzeń danego ćwiczenia wymyślonego przez samodzielnie dziecko lub partnera zabawy;
 - dla młodszych dzieci dajemy polecenie: poszukaj trzech niebieskich przedmiotów - jednocześnie dorosły pokazuje na swojej ręce trzy palce lub/i pokazuje odpowiednią.



Życzymy udanej zabawy 😊