

Propozycje ćwiczeń i zabaw ogólnorozwojowych wspierających rozwój psychomotoryczny dziecka

Zestaw III

(opracowała Izabela Jarosz - fizjoterapeuta)

- ✓ W siadzie jeden za drugim (rodzeństwo i jeden rodzic), jeden z rodziców przed wszystkim wskazuje cyfrę na palcach jednej ręki lub obu rąk (lub zapis cyfry na kartce, dla młodszych np. narysowane trzy misie, dwie piłki itp.): pozostali rysują na plecach osób siedzących przed nimi wskazaną liczbę. Osoba siedząca jako pierwsza wykonuje zapis w powietrzu albo na podłodze przed sobą (zapisują cyfrę).
- ✓ Bieg, chód, chód na palcach, na piętach, podskoki obunóż lub jednonóż itp.: slalomem z ustawieniem ramion wg instrukcji np.: przód/góra/bok/dół (instrukcja może być podana przez współpartnera zabawy, może być narysowana lub pokazana bez słownej instrukcji lub odgadnięta przy zamkniętych oczach poprzez dotyk pozycji rąk np. rodzica).
- ✓ Dziecko w dowolnej wygodnej (ale prawidłowej pozycji ciała) z zamkniętymi oczami słucha wypowiedzianej na głos sekwencji, np.: jeden klocek, dwie szyszki, trzy klamerki (można dla młodszych powtórzyć polecenie): dziecko otwiera oczy i z różnorodnych przygotowanych przedmiotów odszukuje te, które pasują do usłyszonej i zapamiętanej sekwencji. Można utrudnić zadanie poprzez podanie dodatkowej instrukcji: ułóż wszystkie z lewej do prawej w odpowiedniej kolejności lub: z góry do dołu, lub wykonać całe zadanie z zamkniętymi oczami.

- ✓ Ułożenie dowolnego toru przeszkód z przyborów i mebli bezpiecznych i dostępnych w domu. Zaznajomienie z torem dziecko poprzez przejście przez niego: zadaniem jest pokonanie toru z utrzymaniem, np.: jabłek w obu dłoniach z ramionami uniesionymi w bok, utrzymanie małej kuleczki, ziarenka kawy lub fasoli w małej łyżeczce i umieszczeniem przedmiotu w określonym miejscu (pokonanie toru tyle razy ile ma lat, np.: siostra, tyle ile jest liter w słowie „tatuś” itp.).

- ✓ Chód stopa za stopą (tip - top) wzdłuż naklejonych taśm na podłodze (linie mogą się ze sobą przecinać) lub, np.: policz ile stóp trzeba postawić, żeby dojść od szafy do łóżka itp. Porównywać ilość odmierzonych stóp przez uczestników zabawy.

- ✓ Para: rodzeństwo/dziecko - dorośli stoją jeden za drugim w hula - hoop (jedna osoba trzyma obręcz z przodu, a druga z tyłu na wysokości odpowiedniej dla niższej osoby, drugi rodzic albo druga para podaje komendę: 4 kroki do przodu, dwa w lewo, trzy obroty w prawo, wykonajcie przysiad, wspólne stanie na jednej nodze itp.

- ✓ cała rodzina leży na plecach pod dużym kocem lub prześcieradłem (twarze nie są zasłonięte). Na prześcieradle (kocu) leży nadmuchany balon lub miękka piłka: poruszanie częściami ciała tak, aby przedmiot nie spadł poza krawędzie koca i żeby płynnie przechodził z jednej strony na drugą przez każdą leżącą osobę. Można zmieniać w zabawie przybory, kolejność ułożenia osób tak, by każdy leżał we wszystkich miejscach i obok każdej osoby.

- ✓ Jedna osoba przyjmuje dowolną pozycję na podłodze lub krześle itp.: druga osoba z zasłoniętymi lub z zamkniętymi oczami próbuje zapamiętać, jak jest ułożony, np.: brat, siostra, tata lub mama. Zamiana tak, by każdy odtwarzał i każdy przyjmował pozycję ciała (nie mogą się powtórzyć).
- ✓ Wspólnie z całą rodziną opracowanie i narysowanie na dużym kartonie gry planszowej z zadaniami ruchowymi (pionki dowolne, np.: guziki), polecenia do uzgodnienia lub każda osoba samodzielnie inicjuje zadanie lub wspólnie, np.: trzy pajacyki; bieg dookoła krzesła; pompka; 5 przysiadów z zamkniętymi oczami - jeśli zadanie zostanie wykonane można przesunąć pionek wg instrukcji (np.: trzy miejsca do przodu), jeśli, to np.: czeka dwie kolejki. Wygrywa osoba, która pierwsza dotrze do mety i otrzymuje nagrodę uzgodnioną przed grą. Reszta uczestników też otrzymuje nagrodę, ale drobniejszą.
- ✓ Kto odkręci lub zakręci szybciej stoiki (pojemniki po kremach) z zamkniętymi oczami, w odpowiedniej pozycji (np. siad skrzyżny - po turecku, w klęku na jednym kolanie itp.).
- ✓ Kto odbije więcej razy balon w leżeniu na plecach
- ✓ Która para dłużej będzie podbijać balon prawą/lewą lub obiema rękami.
- ✓ Która para (członek rodziny) podbije więcej razy balon w staniu na jednej nodze lub w przysiadzie itp.