<u>Ćwiczenia usprawniające motorykę dużą dla najmłodszych</u>

- Leżenie na brzuchu



- Obracanie z boku na bok



- Pełzanie



- Raczkowanie



- Turlanie i łapanie toczącej się piłki



<u>Ćwiczenia dla dzieci od 2 roku życia</u>

- Zabawa piłką lub woreczkiem – rzucanie i chwytanie.



- Wchodzenie i schodzenie po schodach – najpierw krokiem dostawnym następnie naprzemiennym.



- Bieganie ze zmianą kierunku na umówiony znak dźwiękowy (np. zmiana melodii, klaśnięcie).



- Chodzenie wzdłuż narysowanej linii (najpierw do przodu, później do tyłu).



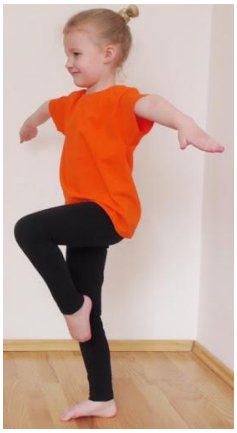
- Skakanie na skakance oraz z wykorzystaniem gumy.



- Omijanie przeszkód (czołganie, slalom, przeskakiwanie).



- Utrzymywanie równowagi (np. stanie na jednej nodze, chodzenie po krawężniku).



- Kreślenie dużych ruchów w powietrzu lub na dywanie (np. duże okręgi, fale).



- Jazda na hulajnodze.



- Tańczenie do piosenek z naśladowaniem ruchów np.
  - Kaczuszki
    https://www.youtube.com/watch?v=3DZ6i43QXE0
  - Woogie Boogie
    https://www.youtube.com/watch?v=sXqaZUp2N-w
  - A ram sam sam
    https://www.youtube.com/watch?v=HwoXD_RVETg

Pamiętaj, że najłatwiej i najlepiej ćwiczy się dziecku poprzez wspólną zabawę!
Dobrej zabawy!

Opracowała
Izabela Sudowska
Psycholog



Wszystkie ilustracje pochodzą z Internetu