

Oto kilka przykładów ćwiczeń, które można wykonywać w domu, aby rozwijać sprawności motoryczne i orientację przestrzenną:

Ćwiczenia rozwijające sprawności motoryczne:

1. **\*\*Skakanie na skakance\*\***:

- Doskonałe ćwiczenie na poprawę koordynacji oraz siły nóg. Można skakać w różnych rytmach lub wykonywać proste figury.

2. **\*\*Podskoki i przysiady\*\***:

- Wykonywanie na przemian podskoków i przysiadów. Pomaga to w rozwijaniu siły nóg oraz koordynacji.

3. **\*\*Toczenie piłki\*\***:

- Toć piłkę rękami lub stopami w różnych kierunkach, co rozwija zręczność i koordynację ruchową.

4. **\*\*Chodzenie po linii\*\***:

- Narysuj linię na podłodze (możesz użyć taśmy) i próbuj chodzić po niej, stawiając stopy blisko siebie. Utrzymuj równowagę, co rozwija propriocepcję.

5. **\*\*Zabawa w "chowanego" z przeszkodami\*\***:

- Ustaw przeszkody (np. poduszki, krzesła) w pokoju i poruszaj się w ichśród, starając się ich nie dotknąć.

### Ćwiczenia rozwijające orientację przestrzenną:

1. **\*\*Układanie puzzli\*\***:

- Umożliwia rozwijanie umiejętności przestrzennych poprzez dopasowywanie kształtów.

2. **\*\*Rysowanie kształtów\*\***:

- Rysuj różne figury geometryczne, a następnie namaluj je w odpowiednich miejscach na kartce, co rozwija wyobraźnię przestrzenną.

3. **\*\*Zabawa w "Simon mówi"\*\***:

- Wprowadź polecenia związane z ruchem przestrzennym, np. "Simon mówi, przeskocz w lewo, a potem w prawo".

4. **\*\*Zabawa w "statki"\*\***:

- Użyj krzeseł i poduszek, aby stworzyć "statek" w domu. Poruszaj się po nim, aby rozwijać wyczuwanie przestrzeni.

5. **\*\*Wykonywanie prostych choreografii\*\***:

- Ucz się i wykonuj proste układy taneczne, które wymagają poruszania się w różnych kierunkach.

Dodatkowe wskazówki:

- Pamiętaj, aby dostosować ćwiczenia do wieku i umiejętności uczestników.
- Warto wprowadzić elementy zabawy, aby motywować do aktywności.
- Regularność ćwiczeń przynosi najlepsze efekty, więc warto ustalić rutynę.

Te ćwiczenia można modyfikować w zależności od dostępnej przestrzeni i zasobów.