

Oto propozycje ćwiczeń z motoryki małej i dużej, które można wykonywać w domu z dziećmi w wieku od 3 do 6 lat, zwłaszcza tymi z zaburzeniami integracji sensorycznej. Ćwiczenia te pomagają rozwijać zdolności ruchowe, koordynację oraz świadomość ciała.

Ćwiczenia z motoryki dużej:

****Tor przeszkód:****

– Stwórz tor przeszkód z poduszek, krzeseł, koców i innych przedmiotów w domu. Dziecko może skakać, czołgać się, przechodzić przez przeszkody, co rozwija koordynację i równowagę.

****Skakanie na miejscu:****

– Zachęć dziecko do skakania na dwóch nogach, a następnie na jednej. Możesz wprowadzić różne formy skakania (np. skakanie w bok, do przodu).

****Tańce z muzyką:****

– Włącz ulubioną muzykę i zachęć dziecko do tańca. Możesz wprowadzić elementy naśladowania ruchów, co rozwija rytmikę i koordynację.

****Ruchy zwierząt:****

– Poproś dziecko, aby naśladowało ruchy różnych zwierząt (np. skakanie jak żaba, chodzenie jak niedźwiedź, czołganie się jak wąż). To ćwiczenie rozwija dużą motorykę i wyobraźnię.

****Rzuty i chwytanie:****

– Użyj lekkiej piłki lub woreczków i ćwicz rzucanie do celu. Możesz ustawić pudełko lub kosz i zachęcać dziecko do trafiania do celu.

Ćwiczenia z motoryki małej:

****Klejenie i wycinanie:****

– Przygotuj kolorowe papiery i nożyczki. Zachęć dziecko do wycinania różnych kształtów, a następnie do ich klejenia na kartce.

****Zabawy z plasteliną:****

– Daj dziecku plastelinę i poproś o formowanie różnych kształtów, zwierząt czy postaci. Można również ćwiczyć wałkowanie i ugniatanie.

****Przesypywanie:****

– Przygotuj różne pojemniki oraz ryż, mąkę, czy kaszę. Dziecko może przesypywać z jednego pojemnika do drugiego za pomocą łyżki czy małego kubeczka.

****Układanie puzzli:****

– Wybierz puzzle z odpowiednią ilością elementów dla wieku dziecka. Układanie puzzli rozwija zdolności manualne oraz koncentrację.

****Zabawy z guzikami:****

– Przygotuj różne guziki i poproś dziecko o sortowanie ich według koloru, kształtu czy wielkości. Możesz również zachęcać do nawlekania guzików na sznurek.

Dodatkowe wskazówki:

– ****Twórz atmosferę zabawy:**** Ćwiczenia powinny być przyjemne i angażujące. Warto wprowadzić elementy rywalizacji lub współpracy.

– ****Dostosuj trudność:**** Zmieniaj poziom trudności ćwiczeń w zależności od umiejętności dziecka.

– ****Regularność:**** Staraj się wprowadzać ćwiczenia do codziennej rutyny, aby dziecko mogło systematycznie rozwijać swoje umiejętności.

Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, więc obserwuj reakcje i postępy swojego dziecka, aby dostosować ćwiczenia do jego potrzeb.