**Kształcenie sprawności motorycznej**

**Przykłady ćwiczeń motoryki dużej:**

- sięganie po przedmioty wskazane przez rodzica,

- wstawanie, siadanie, przykucanie,

- przekładanie przedmiotów z jednego pudełka do drugiego,

- podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce,

- toczenie, chwytanie, kopanie piłki,

- podrzucanie piłki, większej zabawki,

- podrzucanie mniejszej zabawki, np. woreczka,

- pchanie przed sobą zabawek na kółkach,

- chodzenie po wyznaczonym torze ( prosta ścieżka, omijanie przeszkód),

- skakanie obunóż, na jednej nodze- zabawa ,, jestem wróbelkiem”,

- stanie na jednej nodze- ,, jestem bocianem”.

**Ćwiczenia kształtujące postawę dziecka:**

- ,, Siedzę dobrze i wygodnie”- ćwiczenia podczas siedzenia na krześle, na podłodze, na poduszce,

- ,, Dbam o moje plecy”- leżenie na plecach, opieranie się o ścianę,

- ,, Oglądam gwiazdy na niebie”- ćwiczenia w chodzeniu w postawie wyprostowanej.

**Ćwiczenia w chodzeniu i bieganiu:**

- ,, chodzę głośno”- tupanie na boso- wyczuwanie swoich nóg i stóp,

- ,, chodzę cicho”- chodzenie na palcach,

- ,, jestem kukiełką”- chodzenie na sztywnych nogach,

- ,, jestem clownem”- chodzenie na miękkich nogach,

- ,, uwaga kałuża”- przeskakiwanie napotkanych przeszkód,

- chodzenie boso po różnych powierzchniach, np. miękkiej, szorstkiej, zimnej,

- bieganie po wyznaczonej ścieżce,

- bieganie slalomem.

**Ćwiczenia równoważne:**

- ,, Idę po wąskiej dróżce”- chodzenie po wąskim prostym lub krętym torze wyznaczonym np. pomiędzy krzesłami,

- ,, Idę po mostku” chodzenie po wyznaczonej linii,

- wchodzenie pod górkę, zbieganie z górki,

- wchodzenie i schodzenie po schodach bez trzymania się poręczy,

- wspinanie się na drabinki, chodzenie po belce, zjeżdżanie na zjeżdżalni – wszelkiego rodzaju zabawy na placu zabaw.

**Ćwiczenia na czworakach:**

- ,, jestem kotem, konikiem…” naśladowanie chodu zwierząt,

- ,, przechodzenie pod mostkiem” przechodzenie pod różnymi przeszkodami, np. pod krzesłem,

- ,, kot omija kałuże”- omijanie przeszkód w pozycji na czworakach,

- ,, jestem żabką”- skakanie w kuckach,

- ,, jestem żołnierzem”- czołganie się pod różnymi przeszkodami,

- ,, turlanie się” dziecko próbuje się turlać samodzielnie, a następnie jest turlane przez drugą osobę.