

Zabawy wspomagające motorykę dużą

Co będzie potrzebne:
ulubione maskotki
koc

przykładowe ćwiczenia

w leżeniu na brzuchu:

- dziecko leży na kocu chwyta maskotkę obiema rękami i podnosi ją jak najwyżej (stara się nie odrywać nóg od podłoża)
- dziecko rzuca maskotkę do rodzica i łapie podawaną przez rodzica maskotkę
- dziecko czołga się z maskotką na plecach i stara się, aby maskotka nie spadła

w leżeniu na plecach:

- dziecko leży na kocu, chwyta maskotkę stopami i przenosi ją za głowę i z powrotem
- dziecko przenosi stopami maskotkę na prawą i lewą stronę ciała
- dziecko leży na plecach z ugiętymi nogami, rodzic siada przy nogach dziecka, zadaniem dziecka jest przenieść maskotkę na wyprostowanych rękach za głowę, a potem siad i próba posadzenia maskotki na głowie rodzica
- dziecko leży na brzegu koca, jedną ręką przytula maskotkę drugą chwyta róg koca i wraz z maskotką próbuje zawinąć się w koc, a potem odwinąć

na czworaka:

- dziecko przyjmuje pozycję na czworaka, chwyta maskotkę do prawej ręki, wyciąga ją przed siebie, potem stara się położyć maskotkę przy swojej lewej łydce
- dziecko przyjmuje pozycję na czworaka, chwyta maskotkę do lewej ręki, wyciąga ją przed siebie, potem stara się położyć maskotkę przy swojej prawej łydce
- ustawiamy wraz z dzieckiem maskotki w linii, dziecko chodzi na czworaka slalomem między maskotkami
- ustawiamy dwie linie maskotek, robimy wyścigi w slalomie między maskotkami rodzica i dziecka

w pozycji stojącej:

- składam koc kilka razy tak, żeby powstał kwadrat, dziecko na nim staje (to miejsce z którego w tej zabawie nie może zejść), wybieramy jedną maskotkę (będzie służyć jako piłka), w pewnej odległości dookoła ustawiamy maskotki, zadaniem dziecka jest przewrócić ustawione maskotki rzucając w nie wybraną maskotką
- kładziemy poskładany w kwadrat koc na środku pokoju, dookoła koca w różnej odległości układamy maskotki, na sygnał rodzica: „hop” dziecko porusza się po pokoju przeskakując maskotki, na kolejny sygnał: „stop” zadaniem dziecka jest jak najszybciej wrócić na koc i usiąść „po turecku”

Zaproponujmy dziecku wymyślenie własnego ćwiczenia z użyciem ulubionych maskotek. Możemy podpowiedzieć, że to ćwiczenie może zawierać np.: podskoki, rzut czy przysiad.