**Sfera ruchowa – kształtowanie motoryki dużej**

***Cele operacyjne i treści szczegółowe***

**Gimnastyka**

• Krążenie głowy.

• Odwracanie się z pleców na brzuch, z jednego boku na drugi bok.

• Podskoki: jednonóż, obunóż.

• Przewroty w przód i w tył (gdy dziecko nie stawia oporów).

• Siedzenie z podparciem i bez podparcia.

• Skłony w przód.

• Skręty tułowia: w prawo, w lewo.

**Ćwiczenia**

• Naprzemienne uderzanie o podłoże palcami i piętami.

• Noszenie spiętrzonych przedmiotów.

• Podnoszenie przedmiotów palcami stóp.

• Pozycja Cooka.

• Zbieranie ręcznika palcami stóp.

**Ćwiczenia relaksujące według programu Wittenberga**

• Obniżanie napięcia mięśniowego.

• Ćwiczenie orientacji w częściach ciała: lewa, prawa noga, mięśnie karku.

Rozwijanie:

• płynności i precyzji ruchów równoczesnych (rysowane w powietrzu leniwej ósemki w różnych układach ciała i ręki);

• psychomotoryki (współpraca analizatora wzrokowego i słuchowego).

• Rozładowywanie napięcia mięśni barków.

• Ruchy barków – rytmiczne balansowanie.

• Ruchy przedramienia (odwodzenie i przywodzenie w płaszczyźnie poziomej, wznoszenie i opuszczanie).

**Orientacja w schemacie własnego ciała i w przestrzeni**

**Ćwiczenia orientacji**:

• w schemacie własnego ciała, np.: Pokaż mi prawą (lewą) rękę, Chwyć się prawą ręką za lewe kolano;

• całego ciała w przestrzeni, np. klepanie dłońmi o kolana, kręcenie się wokół własnej osi, odpychanie się plecami, przeciskanie się przez tunel utworzony z rąk i nóg dorosłych.

**Ćwiczenia ruchowe:**

• utrwalające nazwy poszczególnych części ciała

• naprzemienne – elementy kinezjologii Dennisona.

**Chodzenie:**

• po narysowanej kredą linii (ścieżce);

• na wprost ze skręceniem na sygnał w prawo i w lewo.

• Dotykanie i nazywanie poszczególnych części swojego ciała.

• ilustrowanie gestem i mimiką podanych treści i czynności, zabawy naśladowcze.

• Kształtowanie świadomości własnego ciała, poznawanie go.

• Obrysowywanie różnych części ciała z wyodrębnieniem i nazywaniem ich elementów (nogi, stopy, głowa, szyja, ręce).

• Odgadywanie czynności wyrażonych ruchem.

• Oglądanie odbicia własnego ciała w lustrze.

• Ćwiczenia orientacji w schemacie ciała osoby stojącej naprzeciwko.

• Prostowanie rąk przed siebie, za siebie, w bok, do góry, w dół.

• Podporządkowywanie czynności ruchowych kontroli wzrokowej.

• Poruszanie wskazaną częścią ciała.

• Rozpoznawanie położenia określonego przedmiotu wobec siebie.

**Rozróżnianie:**

• zmiany położenia w lustrzanym odbiciu;

• prawej i lewej strony ciała.

• Rysowanie oburącz w powietrzu ósemek.

• Śpiewanie piosenki Tu lewą rączkę mam, tu prawą mam…

• Umieszczanie sylwet zgodnie z określeniami słownymi, na przykład: nad, pod, w, za, obok, przed.

**Usprawnianie orientacji przestrzennej:**

• w oparciu o ćwiczenia graficzne,

• w zabawach tematycznych.

Zabawy ruchowe:

• orientacyjno-porządkowe;

• z przemieszczaniem się w przestrzeni (Idę do przodu, do tyłu).

• Zwracanie się do dziecka (wielokrotnie w ciągu dnia) z poleceniami: Podaj prawą rękę, Opuść głowę, Podnieś lewą nogę.

**Kształtowanie ogólnej koordynacji ruchów**

**Bieg:**

• swobodny;

• po wyznaczonej prostej ścieżce;

• po obwodzie koła;

• slalomem;

• na wprost jeden za drugim bez wyprzedzania;

• wężykiem z pokonywaniem i przekraczaniem przeszkód.

**Chód:**

• po wyznaczonym torze (prosta ścieżka, mostek, łatwy tor przeszkód);

• energiczny, ciężki, lekki, koci, gąsieniczy, we wspięciu (ruchy delikatne i dynamiczne);

• z omijaniem przeszkód (Uwaga, kałuża!);

• do przodu, na boki, do tyłu (z asekuracją);

• po wyznaczonej linii, obok taśmy;

• wchodzenie na górkę, schodzenie z niej;

• po wąskim, prostym lub krętym torze.

• Chwytanie palcami stóp lekkich przedmiotów (stopa za stopą), próby utrzymania równowagi z rękami uniesionymi w bok.

**Czworakowanie:**

• naśladowanie chodu zwierząt;

• tyłem, ze zmianą kierunku, slalomem lub omijaniem przeszkód, po ławeczce lub po pniu drzewa.

**Ćwiczenia równoważne:**

• wchodzenie po schodach i chodzenie z nich, stanie na jednej nodze.

• Ćwiczenia kinezjologii Paula Dennisona.

• Ćwiczenia kończyn górnych: opadanie ramion, wymachy rąk, lekkie uderzanie dłońmi o podłogę, uda i kolana, dotykanie dłońmi różnych części ciała (także w powtarzającym się rytmie, na przykład głowa, brzuch, kolana, stopy), krążenie dłońmi, wystukiwanie rytmu bokiem dłoni i palcami.

• Doskonalenie ogólnej motoryki i poczucia rytmu, likwidowanie niezborności ruchowej.

• Gra w klasy.

**Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.**

**Krążenie:**

• głowy w różnych pozycjach;

• ramion.

**Naśladowanie:**

• Pokaż, jak kotek chodzi i jak się myje;

• Pokaż jak skacze żaba;

• Pokaż jak bocian chodzi po łące i łapie żaby.

• Podnoszenie przedmiotów i układanie ich w wyznaczonym miejscu.

**Podrzucanie:**

• piłki, woreczka, większej lub mniejszej zabawki;

• palcami stóp lekkich przedmiotów.

• Podskakiwanie, przeskakiwanie przez linię narysowaną na podłodze, skakankę.

• Pokonywanie trudniejszych torów przeszkód, wymagających koordynacji ruchów (bieg wężykiem, przenoszenie woreczka, przejście przez otwór, pokonywanie dowolnie ustawionej przeszkody, np.: przechodzenie pod krzesłem).

• Przekładanie dowolnego przyboru pod ugiętymi kolanami w leżeniu na plecach.

• Ruchy naprzemienne nóg podczas leżenia na plecach: w górę, w dół, w lewo, w prawo.

• Skłony głowy w różnych pozycjach.

**Toczenie:**

• piłki średniej wielkości; pałeczek obiema stopami jednocześnie, naprzemiennie, do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo.

**Turlanie:**

• piłki do celu w chodzi w biegu;

• stopami lub rękami drewnianych lasek, kulek w różnych kierunkach.

• Ustawianie się w rzędzie (jedno dziecko za drugim), w dwurzędzie (parami), w szeregu (jedno obok drugiego).

**•** Wyrabianie płynnych, szerokich i spokojnych ruchów ramienia i przedramienia.

**Zabawy:**

• Rób to co ja – siadanie, wstawanie, klaskanie, tupanie;

• z piłką: toczenie, podawanie, chwytanie, kopanie;

• Jesteś drzewem, Jesteś bocianem – stanie na jednej nodze, odpowiednia pozycja ramion (ramiona w bok).

**Przemieszczanie się**

**Poruszanie się**

• Chodzenie na palcach.

• Czołganie się pod niskimi przeszkodami.

• Czworakowanie pod przeszkodami.

• Jazda na: rowerze, deskorolce.

• Wchodzenie po schodach i schodzenie z nich.

• Pełzanie z przyborem.

**Przechodzenie:**

• przez tunel (schylanie, skłanianie);

• po zwężonych lub podwyższonych powierzchniach po ławeczce, belce, skakance, pniu drzewa;

• przez przeszkody ustawione w różnych płaszczyznach i na różnej wysokości;

• przez obręcz.

• Wspinanie się po drabinkach.

• Zjeżdżanie na sankach.

**Orientacja w terenie**

• Odwiedzanie sąsiadów i pobliskich miejsc (z nieznaczną pomocą osoby dorosłej).

• Orientacja w budynku szkolnym.

• Swobodne i bezpieczne poruszanie się po określonych pomieszczeniach budynku szkolnego.

• Zapamiętywanie drogi do dwóch lub trzech miejsc: sklepów, domów przyjaciół i osób mieszkających w sąsiedztwie.

Przygotowała: Barbara Zabielska