

MOTORYKA DUŻA

To wszelkie czynności, które angażują całe nasze ciało i zmuszają je do aktywności (poprzez duże, obszerne ruchy). Motoryka duża u dzieci odpowiedzialna jest za pojawienie się takich aktywności jak: siadanie, chodzenie, skakanie, jazda na rowerze, gra w piłkę.



Po co dziecku ćwiczenia dużej motoryki?

- Ćwiczenia dużej motoryki wpływają pozytywnie na rozwój koordynacji ruchowej – dziecko uczy się jak za pomocą swojego ciała wykonywać ruchy, które potrzebne mu są w funkcjonowaniu w życiu codziennym.
- Aktywność ruchowa pomaga w budowaniu kondycji dziecka, pomaga dbać o jego zdrowie fizyczne, uczy go dbałości o swoje ciało.

- Poprzez ćwiczenia dużej motoryki doskonalili się także koncentracja i uwaga dziecka (dokładne obserwowanie, co i jak dziecko musi zrobić, aby wykonać zadanie prawidłowo). To z kolei będzie nam bardzo potrzebne nie tylko w nauce szkolnej, ale i całym późniejszym życiu.
- Ćwiczenia dużej motoryki uczą prawidłowej postawy ciała.
- Dziecko, które nie ma problemów z dużą motoryką, potrafi poradzić sobie z wieloma czynnościami (sprawne wchodzenie po schodach, samodzielne ubieranie się itp.), a przez to staje się bardziej samodzielne i pewniejsze siebie w grupie.
- Dziecko, które nie ma problemów z dużą motoryką, jest już świetnie przygotowane do ćwiczeń motoryki małej (przede wszystkim pisanie, rysowanie).



Ćwiczenia rozwijające motorykę dużą:

- bieganie, skakanie oraz pokonywanie przeszkód
- wspinanie się, chodzenie po schodach
- pływanie, jazda na rowerze, hulajnodze
- chodzenie po wyznaczonej trasie, np. po sznurku wyznaczonym na dywanie
- bardzo energiczne, szybkie wstawanie i siadanie na podłodze
- chodzenie noga za nogą np. po linie lub szybki marsz miejscu
- „rowerek” w powietrzu lub tzw. „nożyczki”
- Pełzanie na brzuszku
- Chodzenie do tyłu, do przodu, w bok na zmianę
- Kopanie i wszelkie zabawy z piłką do grania
- Turlanie się w trawie lub na dywanie
- Bieganie pomiędzy rozrzuconymi piłeczkami
- Wszystkie zabawy równoważne, w których bardzo ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa i wszelkiego rodzaju zabawy związane z rzutem i celnością

