

Co to jest motoryka duża?

Sprawność układu ruchu – motoryki dużej a później małej – jest u dzieci podstawą do rozwoju w innych sferach. Ma duży wpływ m.in. na rozwój układu nerwowego i zdolność uczenia się.

Czym zatem dokładnie jest motoryka duża? Definicja mówi, że jest to sprawność ruchowa odnosząca się do całego ciała, obejmująca utrzymywanie równowagi oraz koordynację ruchów kończyn podczas przemieszczania się – chodzenia, skakania, biegania, jazdy na rowerze czy hulajnodze.

Przede wszystkim jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego i motoryki małej. Kiedy dziecko nie jest chętne do samodzielnego podejmowania zabaw ruchowych, warto proponować mu różne ćwiczenia motoryki dużej i wykonywać je razem z nim. Wspólne zabawy będą jednocześnie wpływać na rozwój fizyczny całego ciała oraz na zaspokojenie potrzeb emocjonalnych.

Zakres umiejętności motoryki dużej dziecka w wieku do 6 lat:

- schodzi ze schodów, stawiając nogę na każdym stopniu
- może kozłować piłkę 5 razy pod rząd
- może kozłować piłkę w kierunku osoby oddalonej o 1,5 m
- może złapać piłkę po odbiciu od ziemi
- może rzucić piłkę w kierunku osoby oddalonej o 1,5 m
- może kopnąć piłkę
- może samodzielnie usiąść na huśtawce
- może skakać obunóż
- może skakać na jednej nodze (na prawej i lewej)
- może skoczyć do przodu i zeskoczyć na nogi
- może chodzić po linii, stawiając nogę przed nogą
- może stać na jednej nodze przez 10 sekund
- utrzymuje równowagę przy pomocy rąk itd...



Niżej przedstawiamy prozycję aktywności fizycznych ćwiczących motorykę dużą, którą możecie Państwo wykonywać razem z dzieckiem w domu.

Zabawa 1: Opowieść ruchowa

Jak się bawić: Rodzic czyta opowiadanie a dziecko wykonuje czynności opisane w nawiasach

„Wielka wyprawa w świat Tygryśka” – opowieść ruchowa.

Tygryś wygrzewał się na słońcu i bardzo się nudził. Choć było gorąco, miał dość tej bezczynności, gdyż zawsze szukał okazji, by pobrykać. Położył się na plecach i przeciągnął się (w leżeniu tyłem na przemian wyciąganie ramion i nóg). Pomyślał sobie „A gdybym tak wyruszył w świat? Tak to dobra myśl”. Następnie stanął na czterech łapach i zaczął je unosić po kolei (w klęku podpartym kolejne unoszenie prawej, lewej nogi, prawej, lewej ręki). Pobiegł na polanę, by tam pobaraszkować: Przetaczał się po trawie (w leżeniu ramiona wyprostowane za głową i toczenie się w różne strony), wierzgał nogami jak dziki koń (w przysiadzie podpartym wyrzucanie nóg w tył i w górę). Brykał jeszcze na wiele tylko jemu znanych sposobów (swobodne, radosne ruchy), a potem pognął do lasu (bieg na czworakach). Po drodze musiał przeskoczyć wiele wywróconych drzew (skoki z rozbiegu). Gdy dotarł na miejsce, wspiął się na wysokie drzewo, aby zobaczyć jak wygląda dziś rzeka (ruchy naśladujące wspinanie się na drzewo). Rzeka płynęła w pobliżu, a ponieważ tego dnia było bardzo gorąco, chciał jak najprędzej wykąpać się (bieg na czworakach). Po drodze usłyszał hałas. Ponieważ nie wiedział, co on oznacza, chciał jak najciszej podkraść się do krzaków nad brzegiem (pełzanie). Wyglądając zza nich, zobaczył płynący statek, a nie chcąc być dostrzeżonym przez ludzi, odczekał aż zniknie on za zakrętem. Wskoczył do wody, by schłodzić swe rozgrzane ciało (naśladowanie pływania). Po wyjściu z wody pomyślał, że czas na popołudniową drzemkę. Znalazł zacienione miejsce i tam się ułożył (dziecko układa się wygodnie na podłodze). Zanim zasnął pomyślał sobie jeszcze „Ależ wielki jest ten świat, bardzo się zmęczyłem na tej wyprawie”. I natychmiast usnął.

Zabawa 2: Naleśnik

Potrzebne będą: koc lub kołdra.

Jak się bawić: na miękkim dywanie (taki jest najlepszy) rozłóż koc. Na jednym z jego końców połóż dziecko i zawiń je, zwijając koc w rulon. Teraz chwyć brzeg koca i rozwiń go razem z maluchem. Uważaj, by nie zrobić tego zbyt energicznie. Dziecko mogłoby uderzyć w coś z impetem. Co to daje: pomaga dziecku dobrze poczuć swoje ciało.

Zabawa 3: Turlanie

Potrzebne będą: miękki dywan lub duże łóżko.

Jak się bawić: kładziesz się na plecach, a dziecko – na tobie, na brzuszku. Obejmij pociechę i turlajcie się razem – raz ono jest na górze, a raz ty. Rękami asekuruj malucha, żeby nie przygnieść go swoim ciężarem.

Co to daje: ćwiczy równowagę, pomaga planować ruchy ciała.

Opracowała: Iwona Sitko, Magdalena Nowikow