**Propozycje do ćwiczeń w zakresie usprawniania dużej   
i małej motoryki**

1. **Dużej motoryki:**

* Leżenie na brzuchu i plecach- relaksacja,
* Siedząc – przyciąganie kolejno nóg,
* Masaże brzucha, pleców i pośladków,
* Pchanie kolan do siadu prostego.
* W siadzie prostym – rozcieranie i oklepywanie kolan.
* Uderzanie o podłogę piętami.
* Uderzanie całą stopą.
* Ćwiczenia aktywności stopy
* Ćwiczenia płynności ruchów całej ręki
* Wykonywanie rękami w powietrzu dużych kół, ósemek, linii falistych
* Turlanie się.
* Leżenie z rękami wzdłuż ciała i z podniesionymi w różnych kierunkach.
* Kołysanie w pozycji siedzącej
* Kołysanie w pozycji leżącej
* Naśladowanie chodu zwierząt
* Przechodzenie pod przeszkodą
* Rozluźnianie napięcia poszczególnych mięśni
* Rzucanie piłki oburącz, do siebie
* Wymachy obu rąk do przodu i do tyłu

Propozycje ćwiczeń metodą W.Sherborne na stronie youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=s7uBM3yu_bU>

1. **Małej motoryki:**

* Badanie otoczenia dotykiem.
* Zabawy manipulacyjne z wykorzystaniem korali, klocków
* Chwytanie drobnych przedmiotów.
* Zabawy paluszkowe np. Sroczka,
* Zabawy z piłką lub balonem, (łapanie, rzucanie, turlanie)
* Wkładanie i wyjmowanie przedmiotów z pudełka
* Włączanie przycisków zabawek wydających dźwięki
* Bawienie się własnymi rękami
* Dotykanie przedmiotów bez ich chwytania
* Nauka trzymania przedmiotów w dłoni
* Zabawy z różnego rodzaju materiałami (plastelina, masa solna, piasek kinetyczny, masa piankowa, piórka, futerka, fasola, groch, kasza, kamyczki, itp.)
* Zabawy z wodą (zanurzanie rąk i zabawek, chlapanie, swobodne zabawy, malowanie palcami)
* Gniecenie, darcie papieru
* Chwytanie przedmiotów całą dłonią i palcami
* Lekkie uderzanie dłońmi o podłogę, uda i kolana
* Dotykanie dłońmi różnych części ciała
* Zamykanie i otwieranie dłoni
* Ściskanie piłeczek z wypustkami palcami oraz całą dłonią
* Zabawa z wlewaniem, przelewaniem, strząsaniem wody z palców
* Malowanie palcami, ręką, odbijanie stóp
* Ugniatanie gąbek i piłeczek.

Przyjemnej i wesołej zabawy!

*Pozdrawiam: B. Kopa.*