

# Ćwiczenia sprawności ruchowej

## 1. Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej

- a. Sprawne chodzenie i bieganie po podłożu równym i zróżnicowanym, wymijanie przeszkód, slalomy, poruszanie się po określonym torze.
- b. Podskoki obunóż i na jednej nodze.
- c. Przeskakiwanie przeszkód, ćwiczenia ze skakanką.
- d. Zeskoki z różnych wysokości.
- e. Czołganie się, chodzenie na czworakach.
- f. Ćwiczenia równoważne: po desce, ławce, ścieżce.
- g. Ćwiczenia rąk: wymachy do przodu, do tyłu, krążenie ramion.
- h. Chwyty oburącz i jedną ręką rzucanych przedmiotów.
- i. Rzuty dowolne i do celu.
- j. Podrzucanie, odbijanie, toczenie piłki, obręczy.
- k. Upuszczanie i podnoszenie.

## 2. Ćwiczenia manualne

- a. Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków.
- b. Zbieranie drobnych elementów dwoma palcami, pęsetą.
- c. Ugniatanie papierowych kul.
- d. Zwijanie sznurka według wzoru.
- e. Modelowanie w glinie i plastelinie.
- f. Sprawne ruchy palcami (naśladowanie gry na pianinie).
- g. Szycie ściąganiem fastrygowym (przekłuwanie papieru igłą z nitką w miejscach oznaczonych punktami).
- h. Rozdzieranie i rozcinanie papieru po narysowanych liniach prostych, ukośnych, łamanych i falistych.
- i. Wydzieranki i wycinanki z papieru i innych materiałów.

## 3. Ćwiczenia grafomotoryczne

- a. Ćwiczenia rozmachowe mięśni rąk
  - kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie fal, kół, ósemek,
  - kreślenie kredą na tablicy, pędzlem, węglem na dużych arkuszach, palcem lub patykiem na tacach z materiałem sypkim, pisakiem, kredkami na kartkach – obszernych, swobodnych ruchów,
  - pogrubianie konturów, obrazków konturowych przy zastosowaniu szerokiego pędzla, mazaka, kredy,

- zamalowywanie dowolnej przestrzeni dużych płaszczyzn (kartony, gazety, arkusze szarego papieru) farbami, kredą, węglem, tworzenie kolorowych krat, układów pasowych,
- zamalowywanie określonej przestrzeni, np. kół, kwadratów, prostokątów, trójkątów, dużych obrazków konturowych ww. sposobami,
- zgadywanie kreślonych ręką w powietrzu różnych kształtów przy zasłoniętych oczach,

b. Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i drobne mięśnie palców

- zamalowywanie małych przestrzeni kredkami, np. konturów obrysowanych szablonów, stempli obrazkowych, rysowanek,
- kreskowanie – wypełnianie konturów małymi kreskami stawianymi poziomo, pionowo, ukośnie, zawsze jednak przy zachowaniu kierunku od strony lewej do prawej,
- wypełnianie konturów linią ciągłą w kształcie spirali, kłębuszków itp.,
- kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną, a potem malowanie kredkami w obrębie konturu,
- pogrubianie konturu ołówkiem, kredką, mazakiem,
- prowadzenie linii między dwiema liniami ustawionymi w stosunku do siebie (labirynty),
- zamalowywanie małych pól wg oznakowania,
- kreślenie form kolistych, falistych i prostych wg wzoru w wielkościach naturalnych lub proporcjonalnie zmniejszonych w stosunku do wzoru,

c. Ćwiczenia płynnych, rytmicznych, ciągłych i pulsujących ruchów pisarskich

- obrysowywanie wypukłych szablonów od wewnątrz lub zewnątrz,
- rysowanie szlaczków w liniaturze szerszej, a potem odpowiadającej liniaturze zeszytu, dokańczanie zaczętego wzoru, odwzorowywanie, próby odtwarzania eksponowanych wzorów z pamięci,
- łączenie kropek linią ciągłą,