**Zachęcam do przeczytania…**

**Motoryka duża jak ją ćwiczyć i rozwijać z dzieckiem w domu?**

**Motoryka duża to wszystkie czynności, które angażują całe ciało i zmuszają je do aktywności.** Duża motoryka to zwykła aktywność ruchowa, która uruchamia wszystkie partie naszego ciała. Tak zwany duży ruch. Doskonałymi ćwiczeniami motoryki dużej są jazda na rowerze, pływanie, bieganie, skakanie na skakance, turlanie się. To również przeskakiwanie przez przeszkody, wspinanie się, jazda na rolkach, hulajnodze itp. [Poniżej znajdziecie więcej propozycji ćwiczeń i zabaw z maluchem w domu i na świeżym powietrzu](https://www.jaskoweklimaty.pl/35-pomyslow-na-wakacyjne-zabawy-na-dworze-z-dziecmi/). Motoryka duża jak ją ćwiczyć i rozwijać z dzieckiem w domu?

**Coraz częściej u dzieci diagnozuje się zaburzenia motoryczne.** Wpływają one nie tylko na fizyczny, ale także na psychiczny i społeczny rozwój dziecka w późniejszym jego życiu. Jest też w tym trochę winy nas rodziców, zdecydowanie za dużo czasu dzieci spędzają już od małego przy telewizorach i komputerach. Nie generalizuje, ale widząc po dzieciach znajomych wiem że tak jest. Jeśli masz zastrzeżenia dotyczące rozwoju motorycznego u swojego dziecka, warto skontaktować się z pediatrą, który pomoże ustalić, czy maluch rzeczywiście cierpi na zaburzenia motoryczne. Być może zleci wizytę u psychologa i neurologa, by wykluczyć lub potwierdzić Twoje obawy.

**Po co nam ta cała duża motoryka ?**

Bardzo ważne jest tworzenie zdrowych nawyków zarówno żywieniowych, jak i spędzania wolnego czasu już od najmłodszych lat naszych pociech. **Dlatego dziś chciałam Wam opisać kilka ćwiczeń i zabaw, które rozwijają motorykę dużą.** Kształtują one jego prawidłową postawę ciała, ćwiczymy równowagę, koordynację wzrokowo-ruchową.

**Ćwiczenia dużej motoryki wpływają pozytywnie na rozwój koordynacji ruchowej. Co dają dziecku poza tym?**Ćwiczenia dużej motoryki uczą prawidłowej postawy ciała. Dziecko, z dobrze rozwiniętą motoryką potrafi sprawnie wchodzić po schodach. Powinno samodzielnie się ubierać, oczywiście pod uwagę musimy brać wiek dziecka np. taki 2-latek, nie będzie się w stanie samodzielnie ubrać, ale 3 latkowi możemy pozwalać na samodzielne ubieranie. Na początku pewnie będzie to trwało to dłużej niż byśmy sami go ubrali, ale warto dać mu szansę. **Zakładanie skarpet lub bielizny to doskonała poranna gimnastyka dla smyka.** Oczywiście będzie jeszcze wymagał naszej pomocy, ale dajmy mu szansę, nie wyręczajmy we wszystkim. Dziecko staje się bardziej samodzielne i jest przez to pewniejsze siebie w grupie rówieśników.

**Motoryka duża jak ją ćwiczyć i rozwijać z dzieckiem w domu?**

**Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć.** Codziennie, wtedy kiedy tylko mamy taką możliwość. Podczas codziennych czynności. Ruch i aktywność fizyczna pogłębia oddech i pobudza się całe ciało do jeszcze większej aktywności. I właśnie ćwiczenia motoryki dużej są doskonałym pretekstem do ćwiczeń.

 **Na szczególną uwagę zasługuję tu ćwiczenia równowagi:**

* Raczkowanie to początkowy etap rozwoju motoryki dużej,
* bieganie, skakanie oraz pokonywanie przeszkód,
* wspinanie się, chodzenie po schodach w późniejszym etapie bez trzymanki,
* **pływanie,** cudownie wpływa na rozwój całego organizmu,
* **naśladowanie zwierząt:** na hasło „skaczące małpki” podskakujemy wesoło, i jeszcze nasza ulubiona zabawa „idzie duży ciężki niedźwiedź” wtedy ja pokazuję Jasiowi, jak stąpa taki zwierz, naśladowanie skoków zająca. Warto zwierzęta  dobrać do naszego dziecka, im bardziej lubi dane zwierzątko, tym chętniej będzie je naśladowało,
* chodzenie po wyznaczonej trasie, np. szerokiej szarfie rozłożonej na trawie,
* bardzo energiczne szybkie wstawanie i siadanie na podłodze,
* chodzenie noga za nogą np. po linie lub  szybki marsz w miejscu,
* „rowerek” w powietrzu, który maluch wykonuje, leżąc na dywanie lub „nożyczki”,
* pełzanie na brzuchu jak my to nazywamy „wyścig żółwi”,
* zabawy przy muzyce, naśladowanie ruchów, prosty układ dostosowany do wieku dziecka np. „Ja jestem niedźwiadek”,
* kolejne ćwiczenia to chodzenie do tyłu, do przodu, w bok na zmianę.
* gra w piłkę, kopanie z rozbiegu niby prosta czynność jednak dla małego dziecka to już małe wyzwanie,
* poruszanie wybraną częścią ciała, np. tylko nogą, ręką lub głową,
* bieganie pomiędzy rozrzuconymi piłkami, uczymy koordynować ruchy dziecka,
* jazda na rowerku biegowym, a także jazda na hulajnodze, jak się okazuje już 3-latek świetnie sobie z nią radzi,
* turlanie się po podłodze, zawijanie dziecko w koc a ono musi się z niego samo wydostać,
* oraz wszystkie zabawy równoważne, w których bardzo ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa i wszelkiego rodzaju zabawy związane z rzutem i celnością.

Rozwój motoryki jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, a także ogólnego funkcjonowania dziecka. Warto na to poświęcić swój czas i wspierać rozwój malucha już od samego początku. Żeby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy malca, to należy pamiętać, że zdecydowanie na początku ważniejsza jest motoryka duża, i jej rozwój. I dopiero potem należy się skupiać nad rozwojem motoryki małej. Przedstawione przeze mnie ćwiczenia mają pomóc Wam i Waszym dzieciom popracować nad rozwojem motoryki dużej, możecie je spokojnie wykonywać w formie zabawy z dzieckiem w domu.

Artykuł zaczerpnięty ze strony <https://www.jaskoweklimaty.pl>