

Przykłady ćwiczeń motoryki dużej:

- ćwiczenia wyprostne, mające na celu zachowanie i utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
- różne rodzaje zabaw rzutnych (piłka, ping-pong, badminton);
- różne rodzaje zabaw skocznych (gra ze skakanką, gra "w klasy");
- ćwiczenia na równoważni o wysokości zapewniającej pełne poczucie bezpieczeństwa;
- zabawy rytmiczne polegające na wyrażaniu ruchem muzyki, zachęcanie do swobodnej ekspresji ruchowej;
- udział w różnego rodzaju zawodach z partnerami o zbliżonych możliwościach ruchowych, z rozwijaniem właściwej motywacji i zapobieganiem negatywnym ocenom rówieśników;
- chodzenie po kładce bez pomocy (na płaskiej przestrzeni położyć deskę-kładkę);
- machanie kijem lub drewnianym kołkiem w celu trafienia nieruchomego przyrządu wiszącego na wysokości ramion;
- chodzenie na obu rękach z trzymanymi w górze nogami dziecka;
- przeciąganie liny trzymanej przez drugą osobę przy użyciu niewielkiej siły;
- wykonywanie skoków, chodzenie nogami po wymyślonej drabinie;
- przeskakiwanie przez powoli kołyszącą się linę, chodzenie z podwiniętymi palcami stóp;
- ćwiczenia tułowia, skłony i skręty w różnych kierunkach, przód, tył, w prawo, w lewo;
- przejście po kładce z różnymi przedmiotami w ręku;
- zabawy i ćwiczenia kształtujące orientację w schemacie ciała (Pokaż proszę, gdzie masz oczy, gdzie masz uszy a gdzie nos. Gdzie masz ręce, gdzie masz nogi, gdzie na głowie rośnie włos- mówimy coraz szybciej, dziecko wskazuje odpowiednio oczy, uszy...)
- zwijanie palcami stóp (apaszek, kocyków);
- zabawy na czworaka z pokonywaniem przeszkód;
- zabawy z piłką- toczenie piłki po podłodze przez dwoje dzieci, strzelanie do bramki, podrzuty piłki do góry, chwyt rękami w leżeniu na podłodze, dmuchanie w parach na piłkę;

Ciekawe zabawy muzyczno-ruchowe/ sportowe dla dzieci na kanale YouTube:

<https://www.youtube.com/@WPODSKOKACH>

<https://www.youtube.com/@malocakids>

<https://www.youtube.com/watch?v=R9DsNRCisiU>