**Dziecko w wieku przedszkolnym (3-6 rok życia)**

Wiek przedszkolny dla dziecka jest to okres intensywnej eksploracji otaczającego świata, zaspakajanie ciągłej ciekawości, doświadczanie poprzez zabawę, osiąganie samodzielności w życiu codziennym, rozwijanie komunikacji werbalnej, niewerbalnej - społecznej z rówieśnikami oraz dorosłymi. Odkrywanie samego siebie oraz zasad otaczającej rzeczywistości.

Każde dziecko rozwija się w innym nieco tempie, w odmiennych warunkach środowiskowych, każde jest odrębną indywidualnością, różni się od swoich rówieśników rozmaitymi cechami fizycznymi i psychicznymi.

**SPRAWNOŚĆ RUCHOWA - motoryka duża – propozycje zabawy usprawniających**

|  |  |
| --- | --- |
| 3 latki | * bieg do punktu (ulubiona zabawka), wskaż miejsce startu i poproś dziecko, by pobiegło do wyznaczonego punktu i wróciło z powrotem. Punkt powinien być oddalony o kilka metrów . Dokładnie tłumacz zadanie, najlepiej demonstruj, * przeskakiwanie taśmy (sznurówki, kawałka wstążki) obunóż, demonstracja przez dorosłego, * rzucanie piłką, kopanie, - PRÓBY ŁAPANIA * stanie 2-3 sekundy na jednej nodze |
| 4 latki | * bieg slalomem – można ustawić np. krzesła, zabawki – dorosły demonstruje, dziecko stara się powtarzać, następnie wykonuje samodzielnie, * skok przez przeszkodę, połóż miękką zabawkę, puste pudełko na ziemi, zademonstruj dziecku skok z rozbiegu lub z miejsca obunóż, * rzucanie piłką, kopanie, łapanie (dziecko 4 letnie łapie piłkę przedramieniem, przyciskając ja do siebie) * przeskakiwanie z jednej nogi na drugą (po demonstracji dorosłego) |
| 5 latki | * bieg krokiem dostawnym, demonstracja dorosłego, bieg do wyznaczonego punktu i z powrotem * skoki na 1 nodze do wskazanego miejsca i z powrotem, * kopanie, łapanie piłki, rzucanie do celu |
| 6 latki | * tor przeszkód (zadania złożone) np. szybki bieg do wyznaczonego miejsca, powrót slalomem, przeskok przez małą przeszkodę, * PRÓBY skakania na skakance * stanie na 1 nodze z zamkniętymi oczami * podrzucanie i łapanie piłki, (zadania złożone) PRÓBY podrzucania piłki i klaśnięcia przed jej złapaniem, |

Żródło: „Diagnoza i wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka w wieku przedszkolnym” K. Skarbek, I. Wrońska, Kraków 2018

Jak ważny jest ruch dla dzieci!!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

<https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_ioHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=RI7bo5fr2lM>

<https://www.youtube.com/watch?v=TGW_XRd5FS0>