



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 5(22)/2018

# NEWS



WIADOMOŚCI,  
INFORMACJE,  
CIEKAWOSTKI,  
PORADY  
SPORTOWE  
I ŻYWIENIOWE

## 6 przykładów codziennych aktywności, które pomogą w rozwoju umiejętności motorycznych dziecka

Dzieci od samego początku swojego życia nabywają coraz to nowych umiejętności. Z czasem można wydzielić wiele rodzajów zdobywanej wiedzy, ale ruch, a więc zdolności motoryczne to bezsprzecznie jeden z kluczowych zakresów. Poczynając od chwytania, unoszenia na rękach, pełzania, raczkowania, wreszcie po chodzenie, bieganie czy skakanie.

Rozwój jest nieustanny i należy go umiejętnie wspierać. Oczywiście dzieci uwielbiają bawić się z rodzicami czy opiekunami, dlatego warto wpleść w codzienne czynności zadania, które pozwolą jeszcze lepiej rozwijać cechy motoryczne.

Pamiętajcie, że nasza pomoc nie powinna kończyć się na etapie gdy dziecko zacznie samo chodzić czy nawiązywać pierwsze znajomości na placu zabaw. Również wybór odpowiednich i zróżnicowanych zajęć sportowych czy ruchowych, nie wypełnia całości zapotrzebowania malucha na tego typu stymulację. Szczególnie, że jak zobaczycie poniżej, bardzo konkretne cechy rozwijamy przy bardzo banalnych, czy wręcz śmiesznych (tak, powinno przy tym być dużo uśmiechu) zadaniach.

1. Skakanie – ważna i dość często zaniedbywana umiejętność. Wyślijcie malucha jak zwykle umyć zęby. Ale tym razem ma do łazienki dotrzeć skacząc. Na dwóch złączonych nogach, a w przypadku dzieci starszych lub bardziej zaawansowanych ruchowo, na jednej nodze. Jeśli po drodze są na podłodze np. jakieś wzory, to można z tego zrobić tor przeszkód lub grę w klasy. Uwaga na śliskie powierzchnie!

2. Łapanie – na naszych zajęciach sportowych, bardzo często pojawiając się piłki. Małe, duże, miękkie, twarde. Różne. Jednak z roku na rok, obserwujemy coraz gorszą umiejętność łapania rzuconej do dziecka piłki. O złapaniu piłki rzuconej „koźłem” (odbitej od podłogi) nie ma nawet co wspominać. A przecież jest to ważna umiejętność i okazja do rozwijania zdolności koordynacji wzrokowo-ruchowej, czyli pracy oko-ręka. [...]

Cały artykuł na stronie:  
<https://www.kidsandsport.pl/6-przykladow-codzienniej-aktywnosci-ktore-pomoga-rozwoju-umiejetnosci-motorycznych-twojego-dziecka/>

## ZAJĘCIA SPORTOWE TO ŚWIETNY SPOSÓB NA POZNAWANIE OTACZAJĄCEGO NAS ŚWIATA



Zobaczcie materiały, filmy i relacje, które nagraliśmy wspólnie z przedszkolami uczestniczącymi w akcji Zdrowo i Sportowo:

[facebook.com/kidsandsport/](https://facebook.com/kidsandsport/)