BONUS • DZIECIŃSTWO Z SENSEM

Ćwiczenia z koordynacji ruchowej

48 zabawnych wyzwań dla sprawnych rąk, uważnej głowy i samodzielnego dziecka



Gotowe karty do zajęć + 6 plansz do druku



Prawa autorskie i zasady korzystania

© 2026 Ćwiczenia z koordynacji ruchowej. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał jest przeznaczony do użytku edukacyjnego. Możesz drukować strony i korzystać z nich podczas własnych zajęć z dziećmi — w szkole, w przedszkolu, w gabinecie lub w domu — zgodnie z zakupioną licencją.

Nie wolno odsprzedawać, publicznie udostępniać ani rozpowszechniać pliku lub jego części, w formie cyfrowej ani drukowanej, bez pisemnej zgody autora.

Ćwiczenia mają charakter wspierający i nie zastępują diagnozy ani terapii prowadzonej przez specjalistę. Wszystkie zabawy powinny odbywać się pod opieką dorosłego, który dopasowuje je do możliwości i potrzeb dziecka.

Spis treści

Ruch, który wspiera rozwój — 03
Jak korzystać z kart ćwiczeń — 04
Bezpiecznie i przyjaźnie — 05

Moduł 1. Sprawne dłonie i chwytanie (ćwiczenia 01–08) — 06
Plansza: Nakarm gąsienicę — 11

Moduł 2. Oko i ręka razem (ćwiczenia 09–16) — 12
Plansza: Karta do przewlekania — 17

Moduł 3. Dwie ręce w akcji (ćwiczenia 17–24) — 18
Plansza: Rysujemy obiema rękami — 23

Moduł 4. Równowaga i kontrola ciała (ćwiczenia 25–32) — 24
Plansza: Ślady stóp i dłoni — 29

Moduł 5. Ruch, uwaga i koncentracja (ćwiczenia 33–40) — 30
Plansza: Kostka ruchu do wycięcia — 35

Moduł 6. Samodzielność na co dzień (ćwiczenia 41–48) — 36
Plansza: Koszula z dziurkami — 41

Karta obserwacji postępów — 42
Tygodniowy plan ruchowy — 43
Dyplom Mistrza Ruchu — 44
Każdy ruch to krok naprzód — 45

Ruch, który wspiera rozwój

Każdy precyzyjny ruch dłoni i każdy pewny krok to dla dziecka mały sukces. Dzieci ze spektrum autyzmu często potrzebują więcej czasu i powtórzeń, aby nauczyć się chwytać, przenosić przedmioty, łączyć ruchy obu rąk czy utrzymać równowagę. Najlepiej uczą się wtedy, gdy ruch jest zabawą, ma jasny początek i koniec, a zadanie zostaje pokazane krok po kroku.



W tym materiale znajdziesz 48 gotowych ćwiczeń w sześciu obszarach oraz 6 plansz do druku. Do większości zabaw wystarczą rzeczy, które masz w sali: klamerki, kubki, piłka, taśma malarska czy ciastolina. Każde ćwiczenie ma wersję łatwiejszą i trudniejszą, więc bez problemu dopasujesz je do każdego ucznia.

Co rozwijają te ćwiczenia?

Precyzja ruchów
pewny chwyt i kontrola dłoni

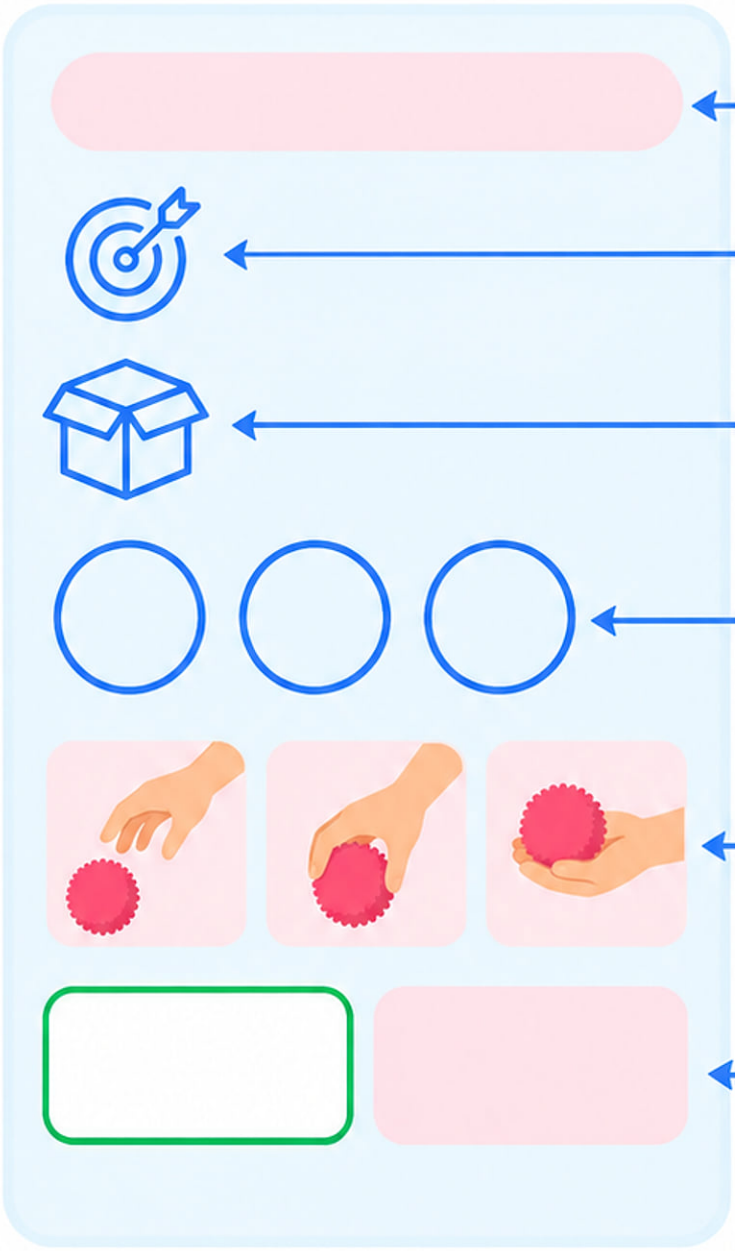
Uwaga
skupienie na jednym zadaniu

Koncentracja
wytrwałość aż do końca zabawy

Samodzielność
sprawność w codziennych czynnościach

Jak korzystać z kart ćwiczeń

Każda karta ma tę samą budowę, dlatego szybko znajdziesz na niej to, czego potrzebujesz.



Numer i nazwa ćwiczenia

Cel — czego uczy zabawa

Potrzebujesz — proste materiały z sali lub z domu

Krok po kroku — trzy krótkie kroki do pokazania dziecku

Obrazki kroków — pokaż je przed zabawą, aby dziecko wiedziało, co je czeka

„Łatwiej” i „Trudniej” — jak uprościć zadanie albo podnieść poprzeczkę

Wskazówki

1. Wybierz jedno lub dwa ćwiczenia na jedne zajęcia.
2. Najpierw pokaż ruch, potem zaproś dziecko do próby.
3. Powtarzaj tę samą zabawę przez kilka dni z rzędu.
4. Po kilku udanych próbach przejdź do wersji „Trudniej”.
5. Kończ zabawę sukcesem, zanim dziecko się zmęczy.

Bezpiecznie i przyjaźnie

Kilka zasad, dzięki którym ruch będzie dla dziecka przyjemnością, a nie stresem.

Przed ćwiczeniem

- Przygotuj miejsce i usuń z podłogi zbędne rzeczy.
- Pokaż obrazki kroków i zapowiedz, co się wydarzy.
- Ustal jasny sygnał początku i końca, na przykład dzwonek.
- Sprawdź, czy materiały są duże i bezpieczne.

W trakcie ćwiczenia

- Mów krótko i spokojnie, podawaj jedno polecenie naraz.
- Ogranicz hałas i nadmiar bodźców.
- Pozwól na przerwę, gdy dziecko jej potrzebuje.
- Chwal konkretnie: „Pewnie trzymasz klamerkę!”.

Pamiętaj

Drobne przedmioty, takie jak makaron czy nakrętki, dawaj dziecku tylko pod stałym nadzorem. Nigdy nie zmuszaj dziecka do ruchu ani dotyku, którego unika. Gdy jest zmęczone lub pobudzone, wybierz spokojniejsze ćwiczenie.

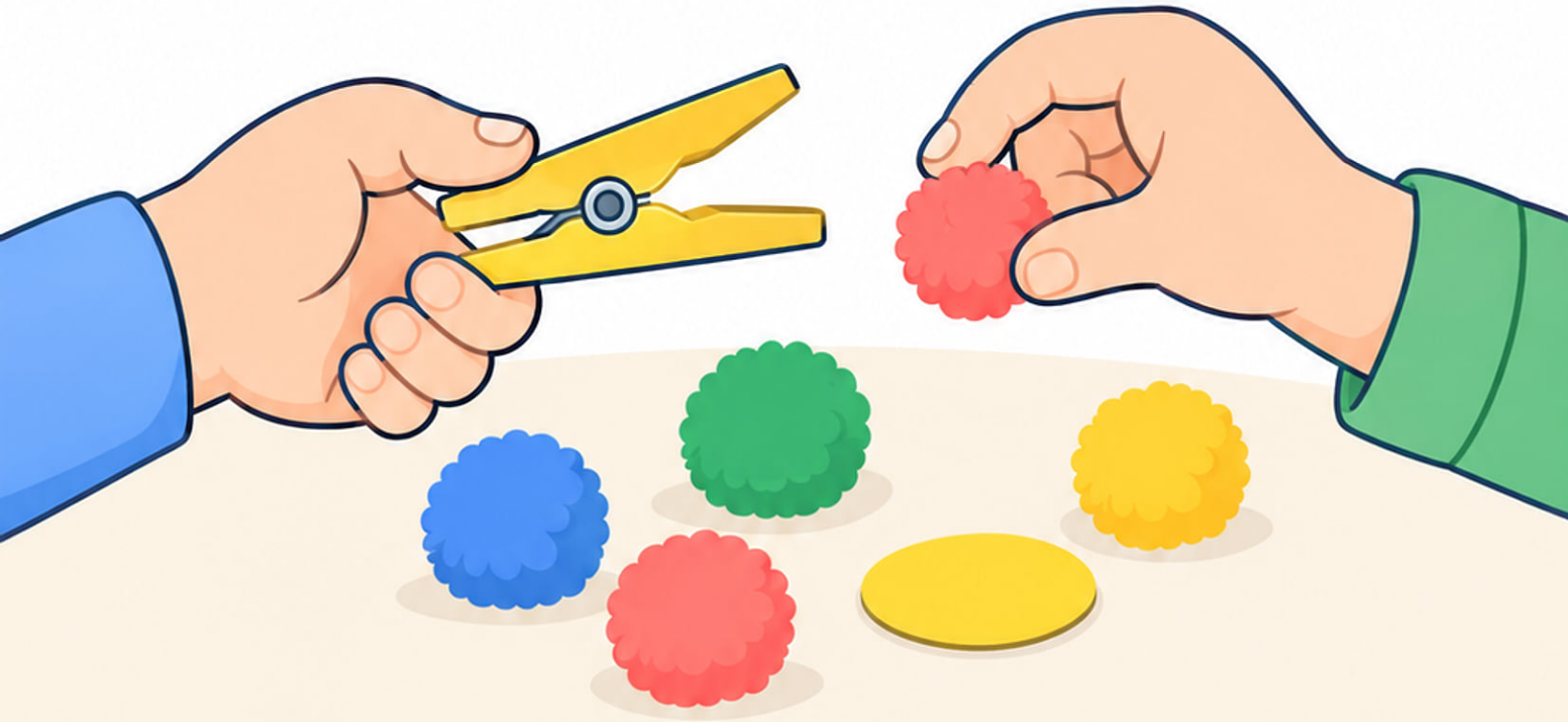


MODUŁ

1

Sprawne dłonie i chwytanie

Ćwiczenia 01–08: pewny chwyt, siła dłoni i precyzja palców



ĆWICZENIE 01 Pompony na swoje miejsca

Cel
Dziecko chwyta drobne przedmioty palcami i odkłada je w wyznaczone miejsce.

Potrzebujesz
duże pompony, wytłaczanka po jajkach, taca

Krok po kroku

1. Wysyp pompony na tacę obok wytłaczanki.
2. Pokaż, jak chwycić pompon kciukiem i palcem wskazującym.
3. Dziecko wkłada po jednym pomponie do każdego wgłębienia.



Łatwiej
Użyj największych pomponów i pozwól chwytać całą dłonią.

Trudniej
Dziecko przenosi pompony szczypcami do lodu.

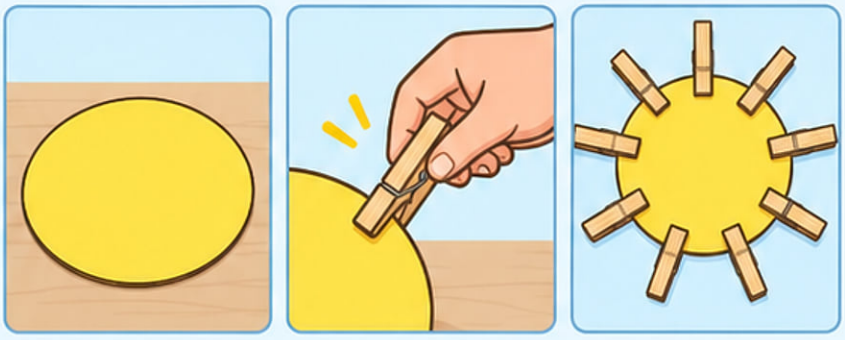
ĆWICZENIE 02 Klamerkowe słoneczko

Cel
Wzmacnia mięśnie dłoni i ćwiczy precyzyjny chwyt palcami.

Potrzebujesz
żółte koło z tektury, drewniane klamerki do bielizny

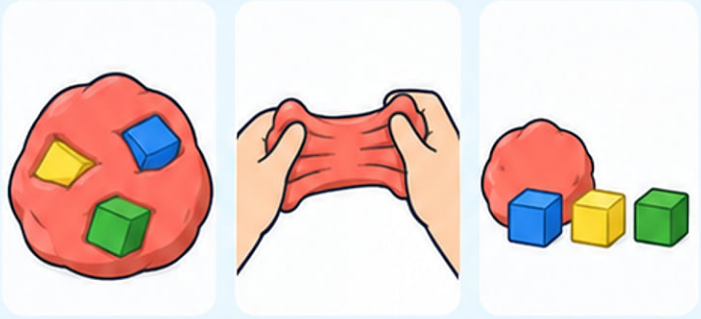
Krok po kroku

1. Połóż tekturowe koło na stole przed dzieckiem.
2. Pokaż, jak ścisnąć klamerkę i przypiąć ją do brzegu.
3. Dziecko przypina klamerki dookoła koła, tworząc promienie słońca.



Łatwiej
Wybierz klamerki z miękką sprężyną i zacznij od czterech promieni.

Trudniej
Dziecko przypina klamerki na zmianę lewą i prawą ręką.



ĆWICZENIE 03

Skarby w ciastolinie

Cel

Wzmacnia palce i uczy wyczucia siły nacisku.

Potrzebujesz

ciastolina, kilka dużych klocków

Krok po kroku

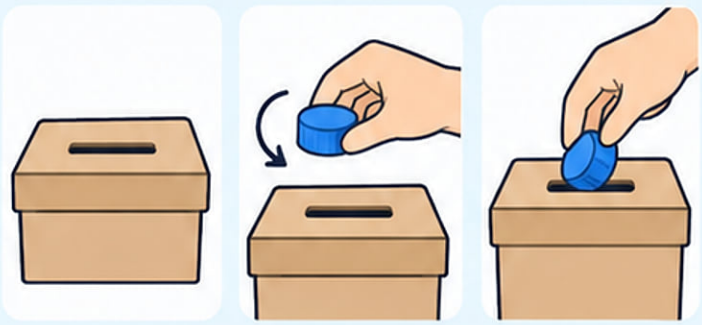
1. Ukryj klocki w kuli z ciastoliny.
2. Pokaż, jak rozciągać i rozrywać masę palcami.
3. Dziecko wydobywa wszystkie skarby i układa je w rzędzie.

Łatwiej

Użyj bardzo miękkiej ciastoliny i ukryj tylko dwa skarby.

Trudniej

Dziecko wydobywa skarby wyłącznie kciukiem i palcem wskazującym.



ĆWICZENIE 04

Nakrętki do skarbonki

Cel

Uczy precyzyjnego ustawiania palców i nadgarstka.

Potrzebujesz

pudełko ze szczeliną w pokrywce, duże nakrętki od butelek

Krok po kroku

1. Postaw pudełko ze szczeliną przed dzieckiem.
2. Pokaż, jak obrócić nakrętkę, aby zmieściła się w szczelinie.
3. Dziecko wrzuca nakrętki jedną po drugiej.

Łatwiej

Wytnij szerszą szczelinę i podawaj nakrętki do ręki.

Trudniej

Obracaj pokrywkę tak, by szczelina była raz pionowa, a raz pozioma.

ĆWICZENIE 05

Gąbkowa przeprowadzka

Cel

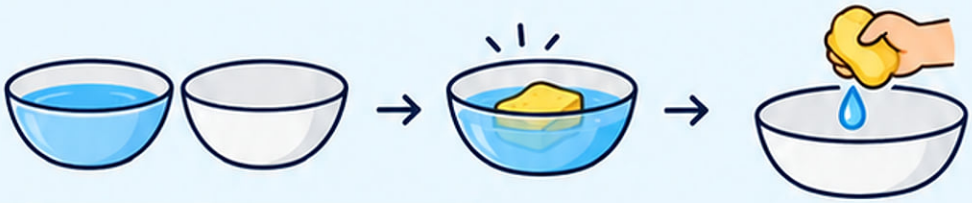
Wzmacnia siłę chwytu i uczy kontrolowanego ściskania.

Potrzebujesz

gąbka kuchenna, dwie miski, trochę wody, ręcznik

Krok po kroku

1. Do jednej miski nalej trochę wody, drugą zostaw pustą.
2. Dziecko zanurza gąbkę i czeka, aż nasiąknie wodą.
3. Przenosi gąbkę nad pustą miskę i mocno ją wyciska.





Łatwiej

Użyj małej, miękkiej gąbki i pozwól ściskać obiema rękami.

Trudniej

Dziecko wyciska gąbkę jedną ręką, aż pierwsza miska będzie pusta.

ĆWICZENIE 06

Kulki z papieru



Cel

Ćwiczy siłę palców i pracę całej dłoni.

Potrzebujesz

kartki z gazety lub kolorowy papier, pudełko

Krok po kroku

1. Daj dziecku jedną kartkę papieru.
2. Pokaż, jak zgnieść ją w dłoniach w małą kulkę.
3. Dziecko wrzuca gotową kulkę do pudełka.

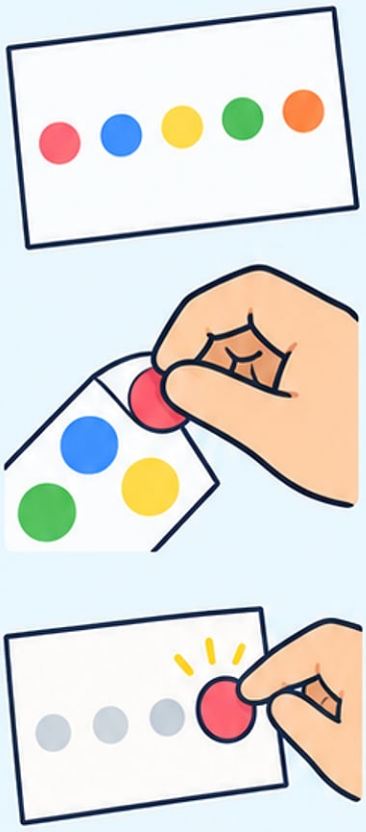


Łatwiej

Daj cienki papier i pozwól zgniatać go obiema rękami.

Trudniej

Dziecko zgniata kartkę jedną ręką, bez pomocy drugiej.



ĆWICZENIE 07

Naklejki na kropki

Cel

Ćwiczy chwyt pęsetowy i precyzyjne celowanie palcem.

Potrzebujesz

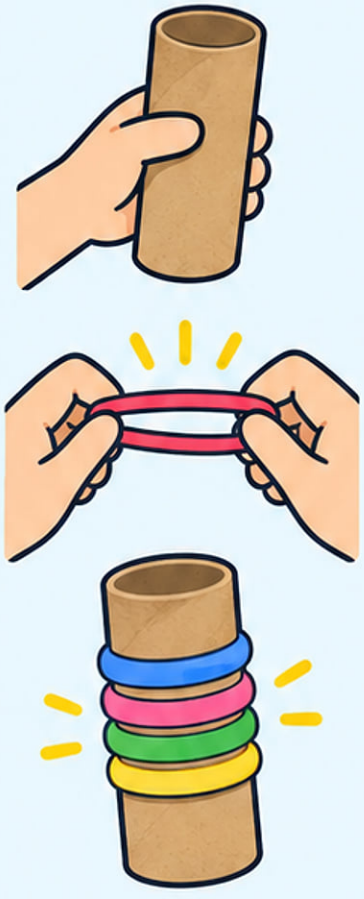
arkusz okrągłych naklejek, kartka z narysowanymi kropkami

Krok po kroku

1. Narysuj na kartce rząd kropek wielkości naklejek.
2. Pokaż, jak odkleić naklejkę paznokciem i palcami.
3. Dziecko przykleja naklejki dokładnie na kropki.

Łatwiej
Odegnij brzegi naklejek przed zabawą.

Trudniej
Norysuj kropki gęsto wzdłuż krętej linii.



ĆWICZENIE 08

Gumki na rolce

Cel

Rozwija siłę palców i współpracę obu dłoni.

Potrzebujesz

tekturowa rolka po ręczniku papierowym, kolorowe gumki do włosów

Krok po kroku

1. Dziecko trzyma rolkę w jednej ręce.
2. Drugą ręką rozciąga gumkę palcami.
3. Nakłada gumkę na rolkę i powtarza ruch z kolejnymi.

Łatwiej
Użyj dużych, luźnych gumek i przytrzymaj rolkę.

Trudniej
Dziecko nakłada gumki w kolorach, które wskażesz.

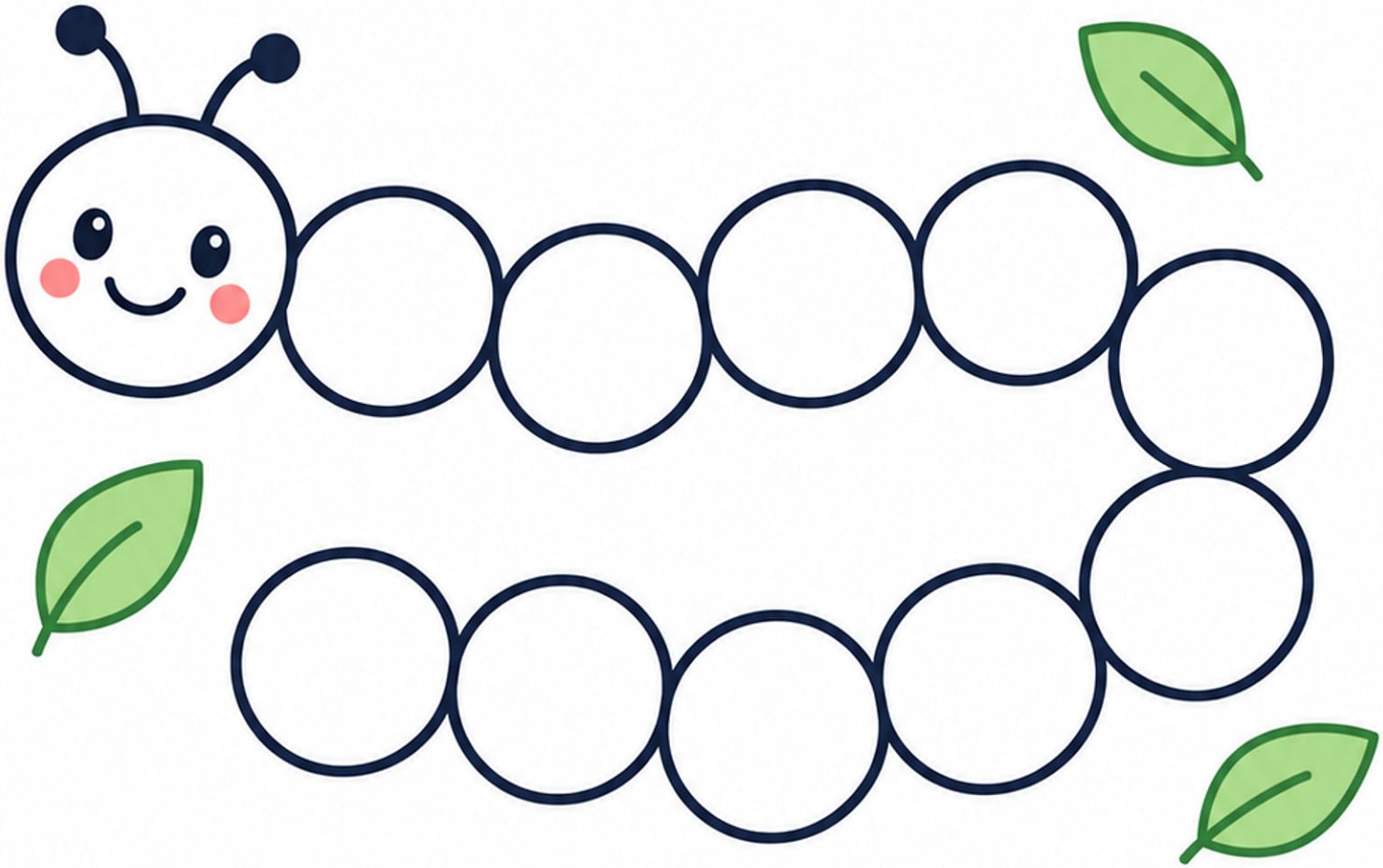
PLANSZA DO DRUKU

Nakarm gąsienicę

Gąsienica jest bardzo głodna! Połóż po jednym pomponie na każdym kółku jej brzuszka.

Cel

Ćwiczy chwyt pęsetowy, uwagę i liczenie do dziesięciu.



Jak przygotować?

1. Wydrukuj planszę na grubszym papierze lub włóż ją do koszulki.
2. Przygotuj miseczkę z dziesięćioma dużymi pomponami.
3. Dziecko przenosi pompony palcami, klamerką albo szczypcami.

Pomysł

Licz głośno razem z dzieckiem każdy pompon. Gdy gąsienica będzie najedzona, dziecko zdejmuje pompony i odkłada je z powrotem do miseczki. Możesz też poprosić o układanie pomponów w ustalonej kolejności kolorów.

MODUŁ

2

Oko i ręka razem

Ćwiczenia 09–16: celowanie, nawlekanie i śledzenie ruchu wzrokiem



ĆWICZENIE 09

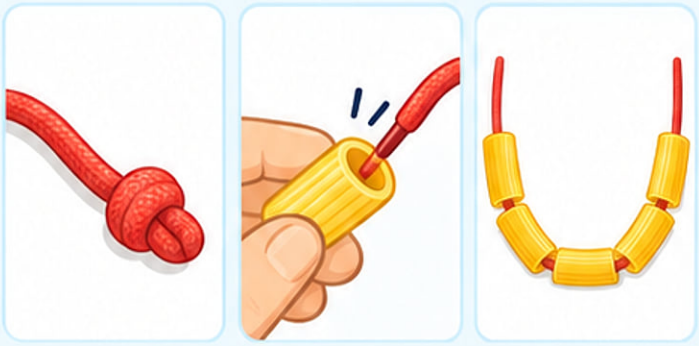
Makaronowe korale

Cel

Łączy pracę oczu i rąk podczas nawlekania.

Potrzebujesz

makaron rurki, sznurówka z twardą końcówką



Krok po kroku

1. Zawiąż duży supeł na końcu sznurówki.
2. Pokaż, jak trzymać rurkę i wsunąć w nią końcówkę.
3. Dziecko nawleka makaron, tworząc korale.

Łatwiej

Dziecko nawleka makaron na sztywną słomkę zamiast sznurówki.

Trudniej

Pomaluj wcześniej makaron, a dziecko nawleka go według wzoru kolorów.

ĆWICZENIE 10

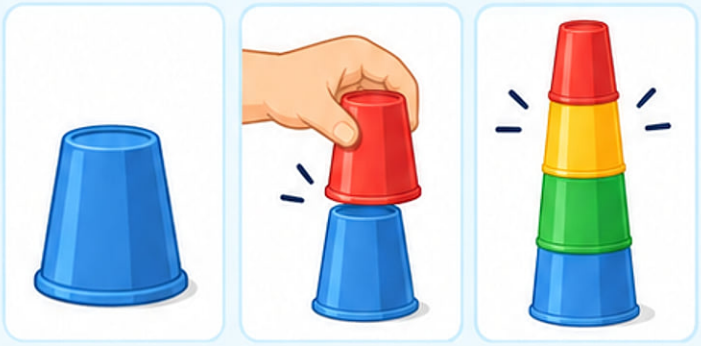
Wieża z kubków

Cel

Ćwiczy celowanie, kontrolę ruchu i cierpliwość.

Potrzebujesz

od sześciu do dziesięciu plastikowych kubków



Krok po kroku

1. Postaw pierwszy kubek dnem do góry.
2. Pokaż, jak delikatnie ustawić na nim kolejny kubek.
3. Dziecko buduje jak najwyższą wieżę, a potem ostrożnie ją rozbiera.

Łatwiej

Zacznij od wieży z trzech kubków.

Trudniej

Dziecko buduje piramidę: trzy kubki na dole, dwa w środku, jeden na górze.

ĆWICZENIE 11

Rzut do kosza



Cel

Uczy celowania i dozowania siły rzutu.

Potrzebujesz

woreczki wypełnione kaszą, kosz lub karton, taśma malarska

Krok po kroku

1. Zaznacz taśmą linię na podłodze metr przed koszem.
2. Pokaż, jak rzucić woreczek łukiem, od dołu.
3. Dziecko staje na linii i rzuca woreczki po kolei do kosza.

Łatwiej

Przesuń linię bliżej i użyj dużego kosza.

Trudniej

Odsuń linię. Dziecko rzuca na zmianę lewą i prawą ręką.

ĆWICZENIE 12

Balonowe odbijanie



Cel

Rozwija śledzenie wzrokiem i szybką reakcję rąk.

Potrzebujesz

nadmuchany balon, wolna przestrzeń

Krok po kroku

1. Podrzuć balon delikatnie do góry.
2. Dziecko odbija go otwartą dłonią, aby nie spadł na podłogę.
3. Licz głośno kolejne odbicia.

Łatwiej

Pozwól łapać balon obiema rękami zamiast go odbijać.

Trudniej

Dziecko odbija balon na zmianę prawą i lewą ręką.



ĆWICZENIE 13

Łowimy rybki

Cel

Ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową i precyzyjne prowadzenie łyżki.

Potrzebujesz

miska z wodą, piłeczki pingpongowe, łyżka cedzakowa, pusty pojemnik

Krok po kroku

1. Wrzuć piłeczki do miski z wodą.
2. Pokaż, jak podebrać piłeczkę łyżką od spodu.
3. Dziecko przenosi złowione rybki do pustego pojemnika.



Łatwiej
Daj szerokie sitko zamiast łyżki.

Trudniej
Poproś o złowienie rybek tylko w jednym kolorze.

ĆWICZENIE 14

Turlaj do bramki

Cel

Uczy celowania i kontroli siły ruchu.

Potrzebujesz

piłka, dwa kubki lub klocki jako słupki bramki

Krok po kroku

1. Ustaw na podłodze bramkę z dwóch kubków.
2. Dziecko siada na podłodze metr przed bramką.
3. Turla piłkę oburącz tak, by przetoczyła się między kubkami.



Łatwiej
Poszerz bramkę i posadź dziecko bliżej.

Trudniej
Zwęź bramkę. Dziecko turla piłkę jedną ręką.



ĆWICZENIE 15

Piłeczka na łyżce

Cel

Ćwiczy kontrolę ruchu ręki i skupienie wzroku podczas chodzenia.

Potrzebujesz

duża łyżka, piłeczka pingpongowa, dwie miski

Krok po kroku

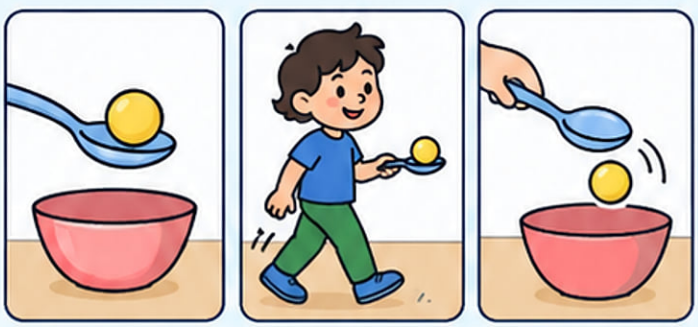
1. Połóż piłeczkę na łyżce przy pierwszej misce.
2. Dziecko powoli idzie z łyżką do drugiej miski.
3. Ostrożnie przechyla łyżkę i wrzuca piłeczkę do miski.

Łatwiej

Użyj chochli i ustaw miski blisko siebie.

Trudniej

Dziecko idzie po linii z taśmy albo omija ustawione przeszkody.



ĆWICZENIE 16

Autem po drodze z taśmy

Cel

Uczy prowadzenia ręki wzdłuż linii i śledzenia jej wzrokiem.

Potrzebujesz

taśma malarska, mały samochodzik

Krok po kroku

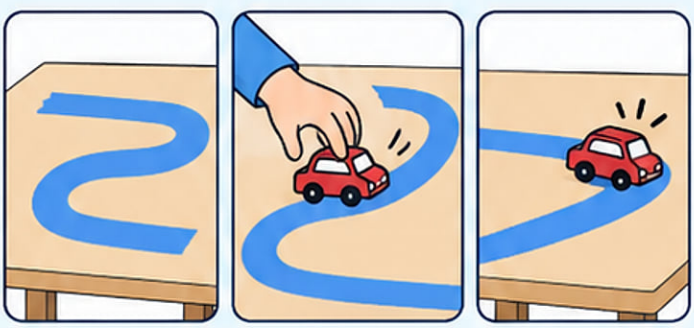
1. Naklej na stole drogę z taśmy z kilkoma zakrętami.
2. Pokaż, jak prowadzić auto środkiem drogi.
3. Dziecko przejeżdża całą trasę, nie zjeżdżając z taśmy.

Łatwiej

Zrób prostą, szeroką drogę z dwóch pasków taśmy.

Trudniej

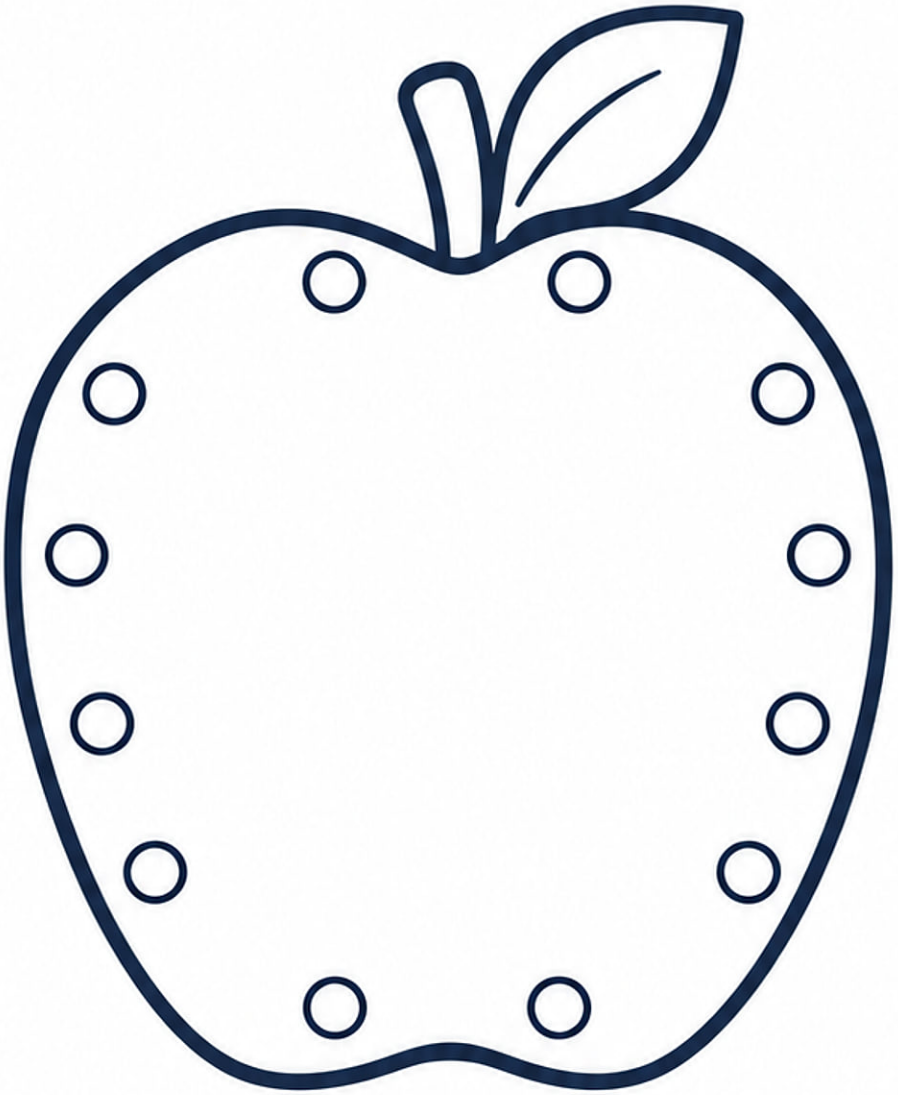
Dodaj ostre zakręty i poproś o jazdę drugą ręką.



PLANSZA DO DRUKU

Karta do przewlekania

Przewlecz sznurówkę przez wszystkie dziurki dookoła jabłka.

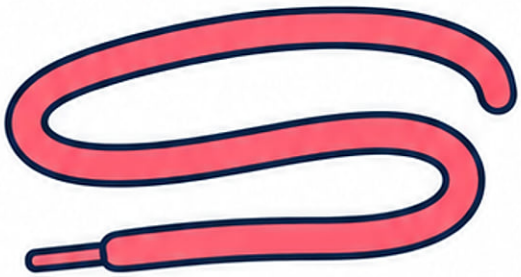


Cel

Ćwiczy współpracę oka i ręki, precyzję palców i cierpliwość.

Jak przygotować?

1. Wydrukuj planszę i naklej ją na karton, na przykład z pudełka po butach.
2. Wytnij jabłko wzdłuż grubej linii.
3. Dziurkaczem lub ołówkiem zrób otwory w zaznaczonych kółkach.
4. Na końcu sznurówki zawiąż duży supeł.



Pomysł

Na początek wystarczy przewlekać sznurówkę przez dowolne dziurki z góry na dół. Później pokaż, jak obszyć jabłko dookoła, dziurka po dziurce. Kolorowa sznurówka z twardą końcówką ułatwi zadanie najmłodszym.

MODUŁ

3

Dwie ręce w akcji

Ćwiczenia 17–24: współpraca obu rąk i sięganie na drugą stronę ciała

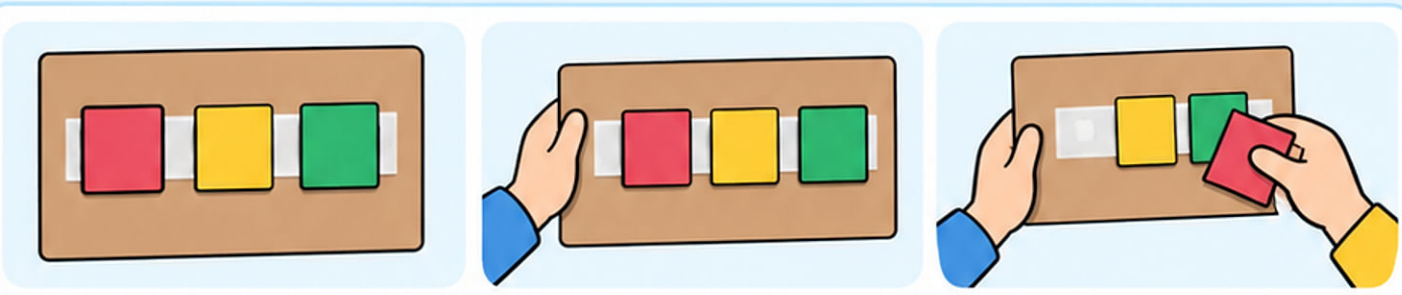


ĆWICZENIE 17 Rzepy na tablicy

Cel
Uczy współpracy rąk: jedna trzyma, druga ciągnie.

Potrzebujesz
tektura z naklejonym paskiem rzepu, kolorowe kartoniki z rzepem

Krok po kroku
1. Przyczep kartoniki do paska rzepu na tekturze.
2. Dziecko przytrzymuje tablicę jedną ręką.
3. Drugą ręką odrywa kartoniki i przyczepia je z powrotem.



Łatwiej
Przytrzymaj tablicę, aby dziecko pracowało tylko jedną ręką.

Trudniej
Dziecko przyczepia kartoniki według kolorów lub prostego wzoru.

ĆWICZENIE 18 Z ręki do ręki

Cel
Rozwija współpracę rąk i przekładanie przedmiotu przez środek ciała.

Potrzebujesz
woreczek z kaszą lub mała, miękka piłka

Krok po kroku
1. Dziecko stoi prosto i trzyma woreczek w prawej ręce.
2. Przekłada go przed sobą do lewej ręki.
3. Potem przekłada woreczek za plecami, wokół całego ciała.



Łatwiej
Dziecko przekłada woreczek tylko przed sobą, na siedząco.

Trudniej
Dziecko przekłada woreczek pod jedną nogą, a potem pod drugą.



ĆWICZENIE 19

Wałkujemy ciastolinę

Cel

Uczy równej pracy obu rąk i dozowania nacisku.

Potrzebujesz

ciastolina, mały wałek, foremki

Krok po kroku

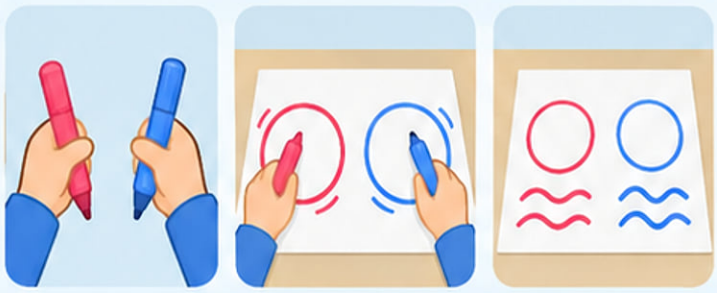
1. Dziecko kładzie kulę ciastoliny na stole.
2. Trzyma wałek oburącz i rozwałkowuje placek.
3. Wycina foremką kształty i odkłada je na talerzyk.

Łatwiej

Dziecko najpierw spłaszcza kulę dłońmi, a potem ją wałkuje.

Trudniej

Dziecko toczy ciastolinę obiema dłońmi, aż powstanie długi, równy wąż.



ĆWICZENIE 20

Dwa pisaki naraz

Cel

Ćwiczy jednoczesny ruch obu rąk po obu stronach ciała.

Potrzebujesz

duży arkusz papieru przyklejony do stołu, dwa grube pisaki

Krok po kroku

1. Daj dziecku po jednym pisaku do każdej ręki.
2. Pokaż, jak rysować duże koła obiema rękami naraz.
3. Dziecko rysuje koła, linie i fale w rytm muzyki.

Łatwiej

Zacznij od prostych linii z góry na dół.

Trudniej

Dziecko rysuje lustrzanie: jedna ręka w lewo, druga w prawo.

ĆWICZENIE 21

Na drugą stronę



Cel
Uczy przekraczania środka ciała, czyli sięgania ręką na jego drugą stronę.

Potrzebujesz
kilka klocków, dwa pojemniki

Krok po kroku
1. Postaw jeden pojemnik po lewej, a drugi po prawej stronie dziecka.
2. Dziecko sięga prawą ręką do pojemnika po lewej stronie.
3. Przenosi klocek na prawą stronę, a potem to samo robi lewą ręką.



Łatwiej
Ustaw pojemniki bliżej środka.

Trudniej
Dziecko maszeruje w miejscu: prawa dłoń dotyka lewego kolana, a lewa prawego.



ĆWICZENIE 22

Nawijamy włóczkę

Cel
Rozwija współpracę rąk: jedna trzyma, a druga wykonuje ruch okrężny.

Potrzebujesz
gruba włóczka, tekturowa rolka, taśma

Krok po kroku
1. Przyklej taśmą koniec włóczki do rolki.
2. Dziecko trzyma rolkę w jednej ręce.
3. Drugą ręką owija włóczkę wokół rolki, aż cała zostanie zakryta.



Łatwiej
Użyj grubego sznurka i szerokiej butelki.

Trudniej
Dziecko nawija na zmianę włóczkę w dwóch kolorach.

ĆWICZENIE 23

Otwórz i zamknij pojemniki







Cel

Ćwiczy chwyt, ruch nadgarstka i współpracę rąk.

Potrzebujesz

kilka pojemników z różnymi pokrywkami, zabawki do schowania

Krok po kroku

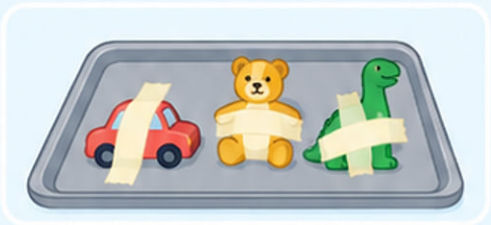
1. Schowaj zabawkę w każdym pojemniku i zamknij go.
2. Dziecko trzyma pojemnik jedną ręką, a drugą zdejmuje pokrywkę.
3. Wyjmuje zabawkę i z powrotem zamyka pojemnik.

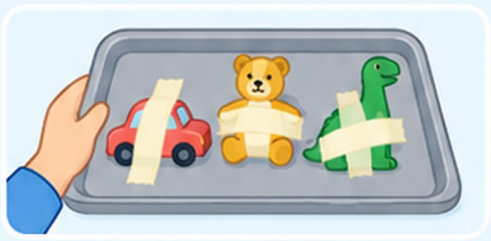
Łatwiej
Wybierz pojemniki z luźnymi pokrywkami.

Trudniej
Dodaj pojemniki z zatrzaskami.

ĆWICZENIE 24

Ratujemy zabawki z taśmy







Cel

Ćwiczy precyzję palców i współpracę obu rąk.

Potrzebujesz

taca, kilka zabawek, taśma malarska

Krok po kroku

1. Przyklej zabawki do tacy paskami taśmy.
2. Dziecko przytrzymuje tacę jedną ręką.
3. Drugą ręką odkleja taśmę i uwalnia zabawki.

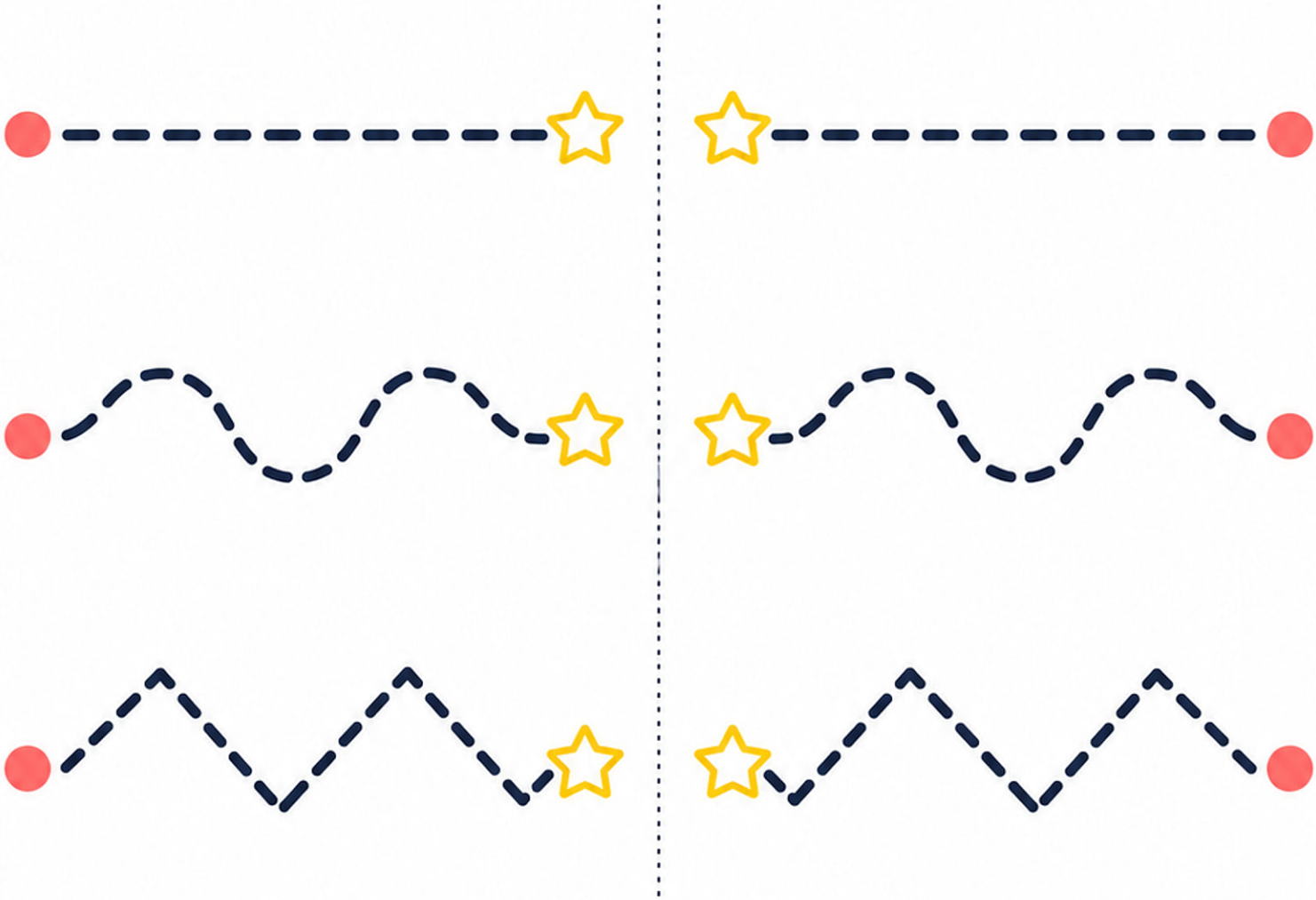
Łatwiej
Zostaw zagięte końce taśmy, łatwe do chwycenia.

Trudniej
Naklej na każdą zabawkę dwa paski na krzyż.

PLANSZA DO DRUKU

Rysujemy obiema rękami

Weź kredkę do każdej ręki. Prowadź obie kredki jednocześnie od kropki do gwiazdki.



Cel

Uczy jednoczesnej pracy obu rąk i kontroli ruchu po obu stronach ciała.

Jak korzystać?

1. Przyklej planszę taśmą do stołu.
2. Najpierw pokaż ruch palcami po obu ścieżkach.
3. Potem dziecko rysuje obiema kredkami naraz.

Pomysł

Włóż planszę do koszulki i używaj mazaków suchościeralnych. Wtedy zabawę można powtarzać wiele razy. Zacznij od linii prostych, a potem przejdź do fal i zygzaków.

MODUŁ

4

Równowaga i kontrola ciała

Ćwiczenia 25–32: równowaga, planowanie ruchu i czucie własnego ciała



ĆWICZENIE 25

Spacer po linii



Cel

Rozwija równowagę i kontrolę kroków.

Potrzebujesz

taśma malarska, wolne miejsce na podłodze

Krok po kroku







1. Naklej na podłodze prostą linię z taśmy, długą na około trzy metry.
2. Pokaż, jak iść po linii, stawiając stopę tuż przed stopą.
3. Dziecko przechodzi całą linię z rozłożonymi rękami.

Łatwiej

Naklej dwa równoległe paski, tworząc szeroką ścieżkę.

Trudniej

Dziecko idzie po krętej linii albo tyłem.

ĆWICZENIE 26

Bocian na jednej nodze



Cel

Wzmacnia równowagę i świadomość własnego ciała.

Potrzebujesz

wolne miejsce, krzesło do podparcia

Krok po kroku







1. Opowiedz o bocianie, który stoi na jednej nodze.
2. Pokaż, jak unieść nogę i rozłożyć ręce jak skrzydła.
3. Dziecko stoi jak bocian, a Ty powoli liczysz do pięciu.

Łatwiej

Pozwól dziecku przytrzymać się oparcia krzesła.

Trudniej

Licz do dziesięciu i za każdym razem zmieniaj nogę.

ĆWICZENIE 27

Skoki po śladach







Cel

Uczy planowania ruchu i skoków obunóż.

Potrzebujesz

ślady stóp i dłoni wycięte z planszy ze strony 29, taśma

Krok po kroku

1. Przyklej ślady stóp do podłogi co około 30 centymetrów.
2. Pokaż, jak skakać obunóż ze śladu na ślad.
3. Dziecko pokonuje skokami cały tor.

Łatwiej

Zamiast skakać, dziecko przechodzi po śladach krokami.

Trudniej

Dodaj ślady dłoni: przy nich dziecko kuca i opiera ręce na podłodze.

ĆWICZENIE 28

Tor z poduszek







Cel

Rozwija równowagę na miękkim podłożu i pewność ruchów.

Potrzebujesz

kilka dużych poduszek lub mat

Krok po kroku

1. Ułóż poduszki w rzędzie, blisko siebie.
2. Pokaż, jak przechodzić po nich powoli, krok za krokiem.
3. Dziecko pokonuje tor od początku do końca.

Łatwiej

Podawaj dziecku rękę przy każdym kroku.

Trudniej

Rozsuń nieco poduszki i dodaj na trasie jedną przeszkodę.







ĆWICZENIE 29

Zwierzęce ruchy

Cel
Wzmacnia mięśnie całego ciała i uczy naśladowania ruchu.

Potrzebujesz
wolne miejsce, obrazki zwierząt

Krok po kroku

1. Pokaż trzy ruchy: skoki żaby, chód niedźwiedzia na czworakach i pełzanie węża.
2. Nazwij zwierzę, a dziecko naśladuje jego ruch.
3. Dziecko pokonuje krótki odcinek jak każde z tych zwierząt.







Łatwiej
Zacznij od jednego zwierzęcia i krótkiej trasy.

Trudniej
Zmieniaj zwierzę na dźwięk dzwonka.

ĆWICZENIE 30

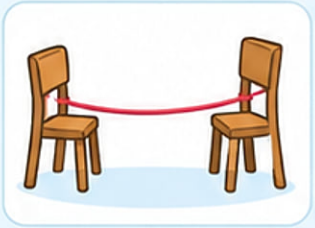
Pod liną i nad liną

Cel
Uczy planowania ruchu i oceny odległości.

Potrzebujesz
skakanka lub sznurek, dwa krzesła

Krok po kroku

1. Rozciągnij sznurek między krzesłami na wysokości kolan dziecka.
2. Dziecko przechodzi nad sznurkiem, nie dotykając go.
3. Potem wraca, przechodząc pod nim na czworakach.







Łatwiej
Połóż sznurek na podłodze.

Trudniej
Za każdym razem podnoś lub obniżaj sznurek.



ĆWICZENIE 31

Woreczek na głowie

Cel
Rozwija równowagę, prostą postawę i skupienie.

Potrzebujesz
woreczek z kaszą, wolne miejsce

Krok po kroku
1. Połóż woreczek na głowie dziecka.
2. Dziecko idzie powoli, trzymając głowę prosto.
3. Na końcu trasy pochyla głowę i łapie woreczek w dłonie.

Łatwiej
Najpierw dziecko stoi w miejscu z woreczkiem na głowie.

Trudniej
Dziecko przechodzi z woreczkiem po linii z taśmy.



ĆWICZENIE 32

Turlamy się jak kłoda

Cel
Wzmacnia czucie własnego ciała i koordynację ruchową.

Potrzebujesz
miękki materac lub gruby koc na podłodze

Krok po kroku
1. Dziecko kładzie się na materacu z rękami wyciągniętymi nad głową.
2. Pokaż, jak przetoczyć się na bok niczym kłoda.
3. Dziecko turla się do końca materaca i z powrotem.

Łatwiej
Pomóż, delikatnie popychając biodro dziecka.

Trudniej
Dziecko turla się prosto, nie zjeżdżając z wąskiego koca.



PLANSZA DO DRUKU

Ślady stóp i dłoni

Wytnij ślady i ułóż z nich tor na podłodze.



Cel

Pomaga zbudować tor do kroków, skoków i podporów z ćwiczenia 27.

Jak przygotować?

1. Wydrukuj planszę w kilku egzemplarzach.
2. Wytnij ślady i, jeśli możesz, zalaminuj je.
3. Przyklej ślady taśmą do podłogi, aby się nie przesuwały.

Pomysł

Stopa oznacza krok lub skok, a dłoń – podpór na rękach. Zacznij od krótkiego toru z czterech śladów, a potem go wydłużaj. Zmieniaj układ śladów, aby tor był za każdym razem inny.

MODUŁ

5

Ruch, uwaga i koncentracja

Ćwiczenia 33–40: zatrzymanie na sygnał, naśladowanie, rytm i pamięć ruchów



ĆWICZENIE 33

Stop! Zamieniamy się w posągi



Cel

Uczy zatrzymywania ruchu na sygnał i skupienia uwagi.

Potrzebujesz

muzyka, bębenek lub dzwonek

Krok po kroku

1. Włącz muzykę i zachęć dziecko do tańca.
2. Wyłącz muzykę i powiedz: „Stop!“. Dziecko zastyga jak posąg.
3. Po chwili włącz muzykę ponownie i powtórz zabawę.

Łatwiej

Razem ze słowem „Stop!“ pokaż uniesioną dłoń.

Trudniej

Ustal pozę posągu, na przykład na jednej nodze.

ĆWICZENIE 34

Lustro



Cel

Rozwija uważne patrzenie i naśladowanie ruchów.

Potrzebujesz

wolne miejsce, dwie osoby

Krok po kroku

1. Stańcie naprzeciwko siebie.
2. Wykonuj powolne ruchy rękami, a dziecko powtarza je jak w lustrze.
3. Po kilku ruchach zamieńcie się rolami.

Łatwiej

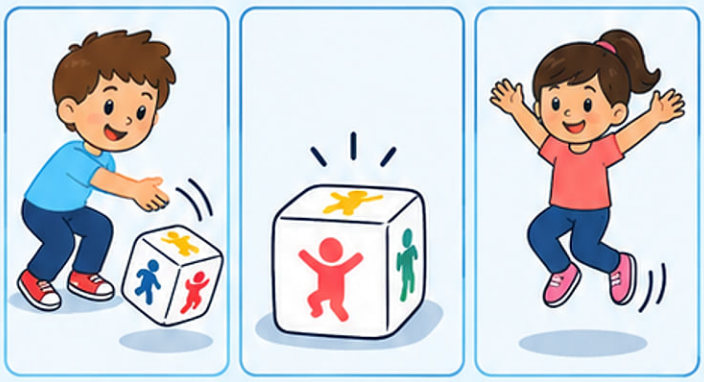
Pokazuj bardzo wolno ruchy tylko jednej ręki.

Trudniej

Łącz ruchy rąk i nóg albo przyspiesz tempo.

ĆWICZENIE 35

Rzuć kostką i się rusz



Cel

Uczy czekania na swoją kolej, słuchania polecenia i wykonywania ruchu.

Potrzebujesz

kostka ruchu sklejona z planszy ze strony 35

Krok po kroku

1. Dziecko rzuca kostką na podłogę.
2. Nazwij ruch z obrazka, który wypadł na górze.
3. Dziecko wykonuje ten ruch trzy razy.

Łatwiej

Rzucaj kostką za dziecko i wykonuj ruch razem z nim.

Trudniej

Dziecko rzuca dwa razy i wykonuje oba ruchy po kolei.

ĆWICZENIE 36

Szybko i wolno



Cel

Uczy dopasowania tempa ruchu do dźwięku.

Potrzebujesz

bębenek lub tamburyno

Krok po kroku

1. Uderzaj w bębenek wolno, a dziecko idzie powoli.
2. Uderzaj szybko, a dziecko maszeruje szybciej.
3. Gdy bębenek milknie, dziecko się zatrzymuje.

Łatwiej

Zmieniaj tempo rzadko i zapowiadaj każdą zmianę.

Trudniej

Dodaj nowy dźwięk: potrząsanie tamburynem oznacza skradanie się na palcach.

ĆWICZENIE 37

Kolorowe pola



Cel

Ćwiczy szybką reakcję na polecenie i planowanie skoku.

Potrzebujesz

cztery kartki w różnych kolorach, taśma

Krok po kroku

1. Przyklej kolorowe kartki do podłogi w niewielkich odstępach.
2. Powiedz nazwę koloru, na przykład: „Niebieski!".
3. Dziecko przeskakuje lub przechodzi na wskazane pole.



Łatwiej

Mówiąc nazwę koloru, wskaż pole palcem.

Trudniej

Podawaj dwa kolory po kolei: „Czerwony, potem żółty!".



ĆWICZENIE 38

Szymon mówi

Cel

Uczy uważnego słuchania i powstrzymywania ruchu.

Potrzebujesz

wolne miejsce

Krok po kroku

1. Wyjaśnij zasadę: ruszamy się tylko po słowach „Szymon mówi".
2. Podawaj polecenia, na przykład: „Szymon mówi: dotknij nosa".
3. Czasem pomiń te słowa. Wtedy dziecko stoi bez ruchu.



Łatwiej

Na początku zawsze mów „Szymon mówi" i pokazuj ruch.

Trudniej

Przyspiesz tempo i łącz dwa ruchy w jednym poleceniu.







ĆWICZENIE 39

Zapamiętaj ruchy

Cel

Ćwiczy pamięć ruchową i zapamiętywanie kolejności.

Potrzebujesz

wolne miejsce

Krok po kroku

1. Pokaż po kolei dwa proste ruchy, na przykład klaśnięcie i podskok.
2. Dziecko powtarza je w tej samej kolejności.
3. Dodawaj kolejne ruchy, gdy dziecko jest gotowe.

Łatwiej

Wykonuj ruchy razem z dzieckiem i nazywaj je głośno.

Trudniej

Pokaż cztery ruchy po kolei, bez nazywania ich.







ĆWICZENIE 40

Powtórz rytm

Cel

Rozwija słuchanie, poczucie rytmu i koordynację rąk.

Potrzebujesz

dłonie, ewentualnie bębenek

Krok po kroku

1. Wyklaszcz krótki rytm, na przykład trzy klaśnięcia.
2. Dziecko słucha i powtarza ten sam rytm.
3. Zmieniaj rytm i chwal każdą udaną próbę.

Łatwiej

Wyklaskujcie rytm razem, w tym samym czasie.

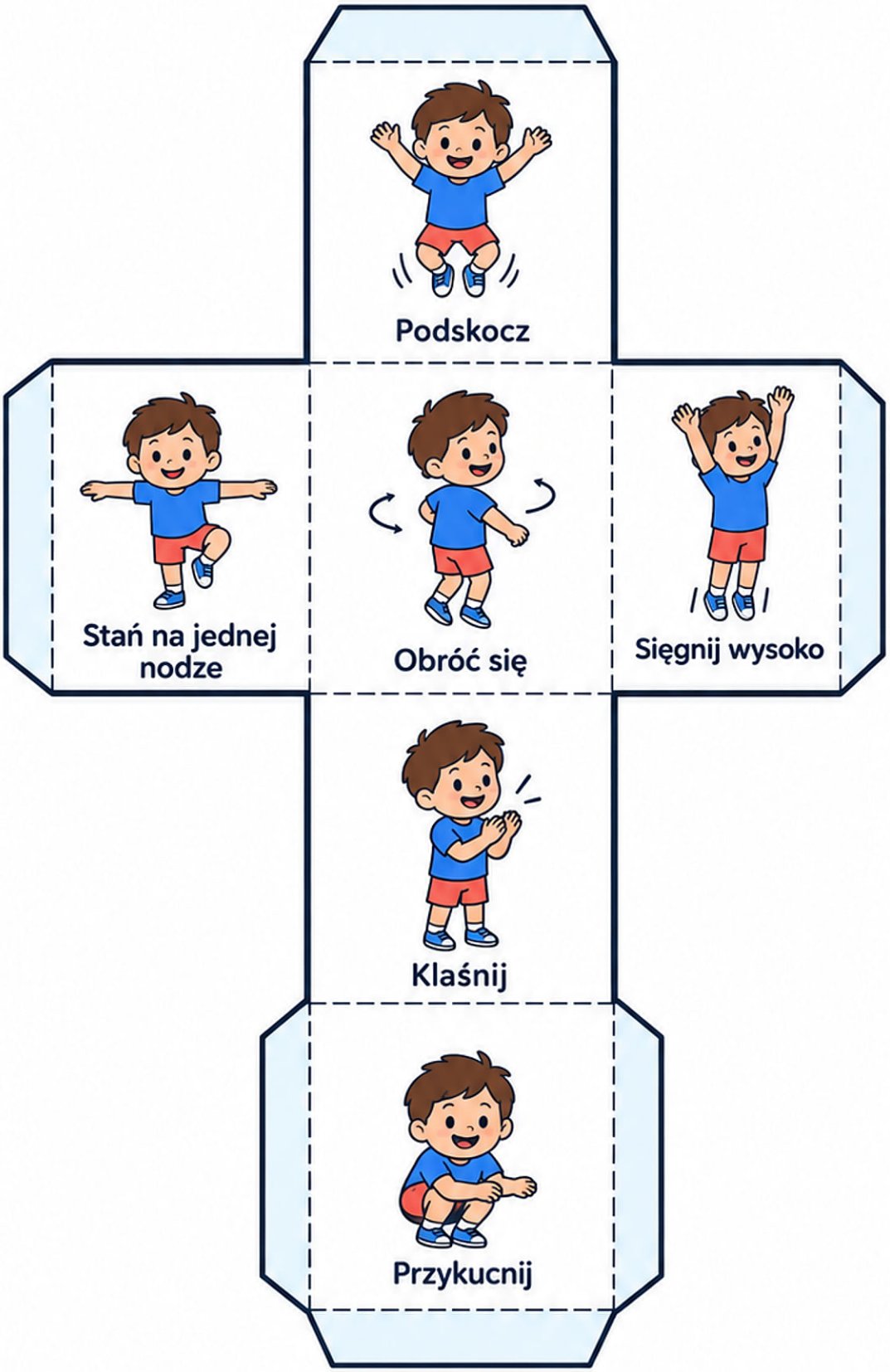
Trudniej

Łącz klaśnięcia z tupnięciami i uderzeniami w kolana.

PLANSZA DO DRUKU

Kostka ruchu do wycięcia

Wytnij kostkę, zegnij ją wzdłuż linii przerywanych i sklej zakładki.



Cel

Kostka do ćwiczenia 35: każdy rzut to nowe wyzwanie ruchowe.

Jak przygotować?

1. Wydrukuj planszę na grubym papierze.
2. Wytnij kostkę wzdłuż grubej linii.
3. Zegnij ścianki i sklej zakładki klejem.

Pomysł

Większą kostkę zrobisz, naklejając wycięte ścianki na sześcienne pudełko. Rzucajcie na zmianę: to także nauka czekania na swoją kolej.

MODUŁ

6

Samodzielność na co dzień

Ćwiczenia 41–48: codzienne czynności, które budują samodzielność



ĆWICZENIE 41

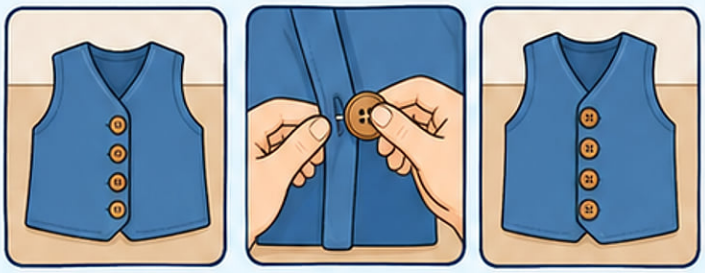
Guziki bez tajemnic

Cel

Uczy zapinania i rozpinania guzików.

Potrzebujesz

sweter lub kamizelka z dużymi guzikami



Krok po kroku

1. Połóż ubranie płasko na stole, guzikami do góry.
2. Pokaż: jedna ręka trzyma dziurkę, a druga przepycha przez nią guzik.
3. Dziecko zapina guziki od dołu do góry, a potem je rozpina.

Łatwiej

Ćwicz na planszy ze strony 41 albo na jednym dużym guziku.

Trudniej

Dziecko zapina guziki ubrania, które ma na sobie.

ĆWICZENIE 42

Zamek w górę i w dół

Cel

Ćwiczy precyzyjny chwyt i współpracę rąk przy zapinaniu zamka.

Potrzebujesz

piórnik lub kurtka z dużym zamkiem błyskawicznym



Krok po kroku

1. Połóż na stole piórnik z zamkiem.
2. Pokaż: jedna ręka trzyma materiał, a druga przesuwa suwak.
3. Dziecko kilka razy otwiera i zamyka zamek.

Łatwiej

Przyczep do suwaka kółko, aby łatwiej było go chwycić.

Trudniej

Dziecko samo łączy końce zamka w kurtce i zapina ją do góry.

ĆWICZENIE 43

Przelewamy wodę



Cel
Uczy kontroli nadgarstka i dozowania ruchu.

Potrzebujesz
mały plastikowy dzbanek, dwa kubki, taca, ręcznik

Krok po kroku
1. Nalej trochę wody do dzbanka i postaw go na tacy.
2. Pokaż, jak trzymać dzbanek i powoli go przechylać.
3. Dziecko przelewa wodę do kubka, starając się jej nie rozlać.

Łatwiej
Zacznij od przesypywania suchej kaszy.

Trudniej
Dziecko nalewa wodę do kreski zaznaczonej taśmą na kubku.

ĆWICZENIE 44

Odkręć i zakręć



Cel
Rozwija ruch obrotowy nadgarstka i siłę palców.

Potrzebujesz
plastikowe słoiki i butelki z zakrętkami różnej wielkości

Krok po kroku
1. Zakręć wszystkie pojemniki, ale niezbyt mocno.
2. Pokaż: jedna ręka trzyma słoik, a druga obraca zakrętkę.
3. Dziecko odkręca wszystkie pojemniki, a potem je zakręca.

Łatwiej
Zacznij od dużego słoika z szeroką zakrętką.

Trudniej
Pomieszaj zakrętki, aby dziecko samo dobrało właściwą do każdego pojemnika.



ĆWICZENIE 45

Zakładam skarpetki

Cel
Ćwiczy chwyt, siłę rąk i planowanie ruchu przy ubieraniu się.

Potrzebujesz
luźne skarpetki, krzesło

Krok po kroku

1. Dziecko siada na krześle i zgina nogę w kolanie.
2. Pokaż, jak rozciągnąć skarpetkę kciukami obu rąk.
3. Dziecko nasuwa skarpetkę na palce, piętę i wyżej na nogę.



Łatwiej
Zacznij od zdejmowania skarpetek i od dużych, luźnych skarpet.

Trudniej
Dziecko doiera skarpetki w pary i zakłada je bez pomocy.

ĆWICZENIE 46

Smaruję kanapkę

Cel
Uczy współpracy rąk i kontrolowanego nacisku.

Potrzebujesz
kromka chleba, miękki serek, plastikowy nożyk, talerzyk

Krok po kroku

1. Połóż kromkę na talerzyku.
2. Pokaż: jedna ręka przytrzymuje chleb, a druga rozsmarowuje serek.
3. Dziecko smaruje kromkę od brzegu do brzegu.





Łatwiej
Użyj bardzo miękkiego serka i kromki chleba tostowego.

Trudniej
Dziecko samo nabiera serek nożykiem i kroi kanapkę na pół.



ĆWICZENIE 47

Składam ręcznik

Cel

Uczy dokładnego łączenia brzegów i planowania kolejnych ruchów.

Potrzebujesz

mały ręcznik lub materiałowa serwetka

Krok po kroku

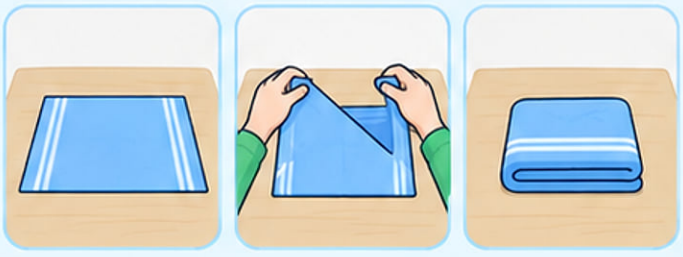
1. Rozłóż ręcznik płasko na stole.
2. Pokaż, jak chwycić dwa rogi i złożyć ręcznik na pół, róg do rogu.
3. Dziecko składa ręcznik jeszcze raz na pół i wygładza go dłonią.

Łatwiej

Naklej kolorowe kropki na rogach, które trzeba połączyć.

Trudniej

Dziecko składa kilka ręczników i układa je w równy stos.



ĆWICZENIE 48

Nakrywam do stołu

Cel

Łączy precyzję rąk, planowanie i samodzielność.

Potrzebujesz

plastikowy talerz, kubek, łyżka, widelec, serwetka, duża kartka

Krok po kroku

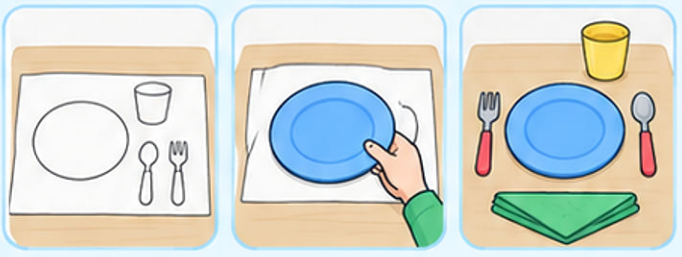
1. Obrysuj na kartce talerz, kubek i sztućce.
2. Dziecko kładzie każdy przedmiot dokładnie na jego obrysie.
3. Na koniec składa serwetkę i kładzie ją obok talerza.

Łatwiej

Zacznij od dwóch przedmiotów: talerza i kubka.

Trudniej

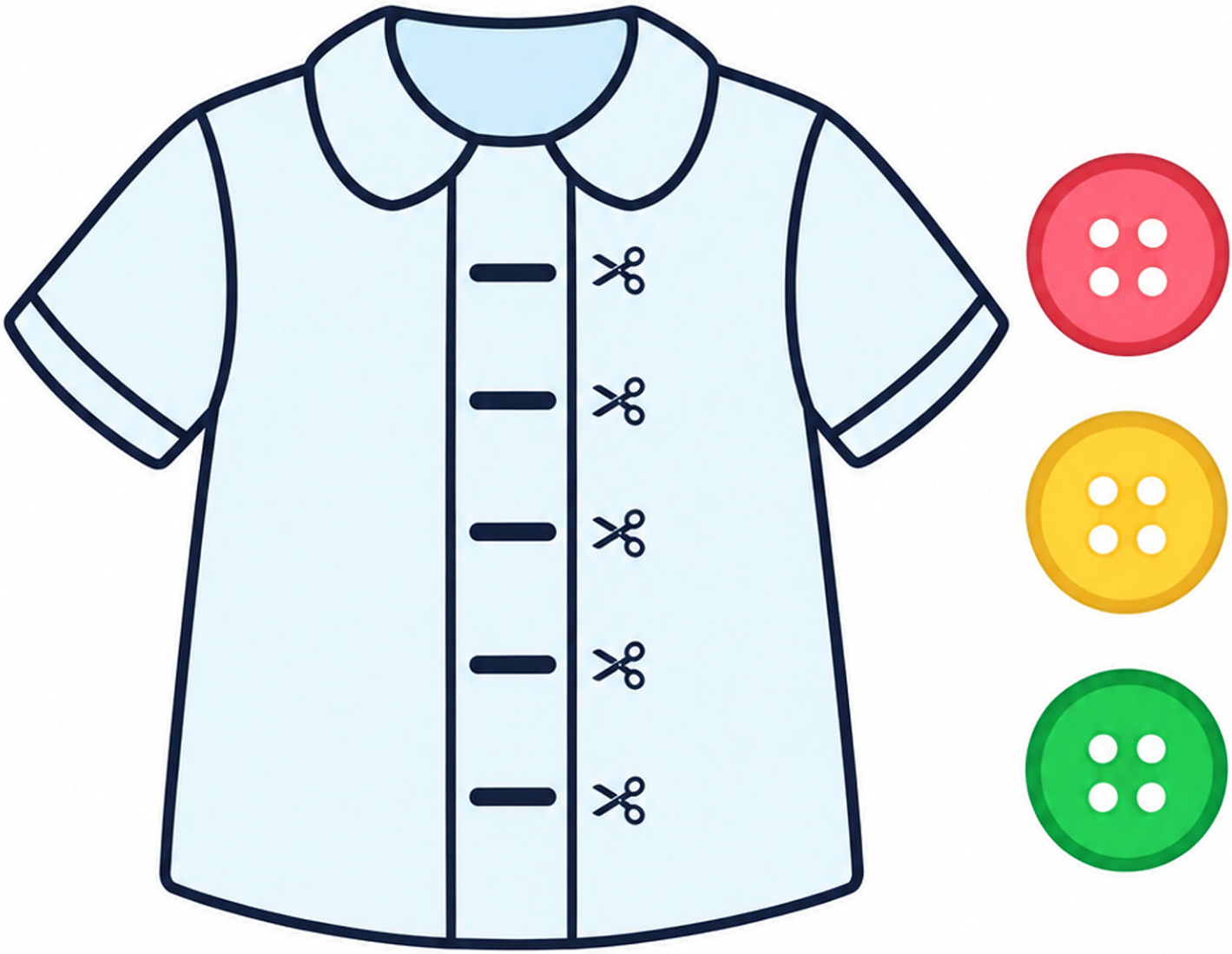
Dziecko nakrywa do stołu dla dwóch osób, już bez obrysów.



PLANSZA DO DRUKU

Koszula z dziurkami

Przełóż każdy guzik przez dziurkę w koszuli.



Cel

Przygotowuje do ćwiczenia 41, czyli samodzielnego zapinania guzików.

Jak przygotować?

1. Wydrukuj planszę i przyklej ją do pokrywki pudełka po butach.
2. Wytnij nożykiem pięć dziurek w miejscach zaznaczonych kreskami.
3. Przygotuj pięć dużych, płaskich guzików o średnicy około 3 cm.

Pomysł

Dziecko przepycha guziki przez dziurki do pudełka, tak jak przy zapinaniu ubrania. Gdy wszystkie znikną, otwórzcie pudełko i zacznijcie od nowa. Na początek wystarczą dwie dziurki i dwa guziki.

Karta obserwacji postępów

Zaznaczaj, jak dziecko radzi sobie w każdym obszarze. W każdym wierszu zaznacz jeden kwadrat. Wracaj do karty co miesiąc i porównuj wyniki.

Imię dziecka _____

Data _____

Obszar	Z pomocą	Częściowo	Samodzielnie
Sprawne dłonie	☐	☐	☐
Oko i ręka	☐	☐	☐
Dwie ręce	☐	☐	☐

Obszar	Z pomocą	Częściowo	Samodzielnie
Równowaga	☐	☐	☐
Uwaga i rytm	☐	☐	☐
Samodzielność	☐	☐	☐



Z pomocą: dziecko potrzebuje pokazu lub prowadzenia ręki.



Częściowo: wykonuje część ruchu samo.



Samodzielnie: wykonuje ćwiczenie bez pomocy.

Moje obserwacje

Co sprawia dziecku najwięcej radości?

_____

_____

Co jest jeszcze trudne?

_____

_____

Jaki będzie nasz następny krok?

_____

_____

Które ćwiczenie powtórzymy w przyszłym tygodniu?

_____

_____

Tygodniowy plan ruchowy

Przykładowy tydzień: krótka rozgrzewka, jedno ćwiczenie główne i spokojne wyciszenie. Całość trwa około 15 minut.

Rozgrzewka · Ćwiczenie główne · Wyciszenie

Poniedziałek

- Bocian na jednej nodze (ćw. 26)
- Klamerkowe słoneczko (ćw. 02)
- Lustro (ćw. 34)

Wtorek

- Szybko i wolno (ćw. 36)
- Makaronowe korale (ćw. 09)
- Turlamy się jak kłoda (ćw. 32)

Środa

- Zwierzęce ruchy (ćw. 29)
- Wałkujemy ciastolinę (ćw. 19)
- Woreczek na głowie (ćw. 31)

Czwartek

- Stop! Zamieniamy się w posągi (ćw. 33)
- Rzut do kosza (ćw. 11)
- Przelewamy wodę (ćw. 43)

Piątek

- Rzuć kostką i się rusz (ćw. 35)
- Guziki bez tajemnic (ćw. 41)
- Składam ręcznik (ćw. 47)



Wskazówka

Ten sam plan możesz powtarzać przez dwa tygodnie. Dziecku łatwiej, gdy wie, co je czeka.

DYPLOM

Dyplom Mistrza Ruchu

Ten dyplom otrzymuje

_____

za odwagę, cierpliwość i wspaniałe postępy
w ćwiczeniach z koordynacji ruchowej



Twoje ręce i nogi potrafią coraz więcej!

_____ _____

Data Podpis

Każdy ruch to krok naprzód

Dziękujemy, że wspierasz rozwój dziecka przez ruch i zabawę. Postęp nie zawsze jest szybki ani prosty. Czasem jednego dnia klamerka nie chce się otworzyć, a tydzień później dziecko samo zapina kurtkę. Każda próba się liczy.

Wracaj do ćwiczeń, które dziecko lubi, powtarzaj je spokojnie i świętuj małe sukcesy. Pewny chwyt, równy krok i chwila skupienia to fundamenty samodzielności, które zostaną z dzieckiem na długo.

Krótko: wystarczy 10–15 minut.

Regularnie: lepiej codziennie niż raz w tygodniu.

Z radością: ruch ma być zabawą.

