

Αδρή Κινητικότητα

1. Δείχνουμε και ζητάμε από το παιδί να περπατήσει στα τέσσερα όπως ο σκύλος, βαριά όπως ο ελέφαντας, αθόρυβα όπως το ποντίκι, αδέξια όπως η πάπια, σηκώνοντας το κεφάλι όσο γίνεται ψηλότερα όπως η καμηλοπάρδαλη, με πηδηματάκια όπως το βατραχάκι κτλ.
2. Το παιδί περπατάει γύρω από το τραπέζι στις μύτες των ποδιών του και επιστρέφει από την αντίθετη πλευρά περπατώντας στις φτέρνες.
3. Ζητήστε από το παιδί να κυλίσει στο πάτωμα από τον ένα τοίχο στον άλλο.
4. Μάθετέ του να κάνει τούμπες.
5. Σχηματίστε στο πάτωμα ένα κύκλο. Το παιδί πηδάει με ενωμένα τα πόδια μέσα και έξω από τον κύκλο. Να επαναλάβει με το ένα πόδι αν μπορεί.
6. Βάλτε διάφορα εμπόδια (καρέκλες, σκαμπό, βιβλία κτλ) στο δωμάτιο. Το παιδί πρέπει να περπατάει πάνω, κάτω, δίπλα από τα αντικείμενα, ανάλογα με τις οδηγίες σας.

Λεπτή Κινητικότητα

1. Το παιδί να κρεμάσει 10 μανταλάκια σε ένα σχοινί.
2. Να κόψει πάνω σε ένα προσχεδιασμένο χαρτί
3. «Σκούπισμα σε πλαίσιο» Ρίχνουμε στο πάτωμα της τάξης / του σπιτιού (ή ζητάμε από το παιδί να ρίξει) φασόλια, στραγάλια, φακές, ή ό,τι άλλο θέλουμε. Διαλέγουμε ένα χώρο ίσο με ένα πλακάκι (ή μεγαλύτερο, ανάλογα με το πάτωμα που διαθέτουμε) και το επισημαίνουμε με κολλητική ταινία. Στη συνέχεια, ζητάμε από το παιδί να «σκουπίσει» όσα ρίξαμε, με στόχο να τα μαζέψει όλα στο χώρο που του υποδείξαμε.