



Co-funded by
the European Union



Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

P-MAP – Zestaw ćwiczeń wspierających rozwój w diagnozowanych obszarach

Autorstwo:
Agnieszka Olechowska
Diana Aksamit
Izabella Kucharczyk

2025

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

Poniższy zestaw ćwiczeń stanowi integralną część narzędzia **P-MAP – Psychomotor Mapping Tool** i został opracowany w celu wspierania rozwoju funkcji psychoruchowych diagnozowanych w dziesięciu obszarach narzędzia. Ćwiczenia te mogą być wykorzystywane zarówno w pracy indywidualnej z dzieckiem, jak i w małej grupie, w warunkach przedszkolnych, szkolnych lub terapeutycznych.

Zaproponowane aktywności obejmują proste zadania ruchowe i manipulacyjne, dostosowane do możliwości dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a jednocześnie pozwalają na stopniowanie trudności w zależności od poziomu rozwoju dziecka. Każdy obszar zawiera kilka propozycji ćwiczeń, które mogą być realizowane w dowolnej kolejności lub powtarzane wielokrotnie, w celu utrwalenia danej umiejętności.

Ćwiczenia mogą być modyfikowane, rozbudowywane i dostosowywane do indywidualnych potrzeb dziecka, jego możliwości psychofizycznych, tempa pracy oraz warunków organizacyjnych. Nauczyciel lub terapeuta może także wprowadzać własne pomysły, które będą odpowiadały celom diagnostyczno-rozwojowym w ramach danego obszaru P-MAP.

Celem stosowania niniejszego zestawu jest nie tylko utrwalenie umiejętności obserwowanych w trakcie diagnozy, ale również ich dalszy rozwój, integracja funkcji psychoruchowych oraz wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka

OBSZAR 1: ORIENTACJA W SCHEMACIE WŁASNEGO CIAŁA

Ćwiczenie 1 – „Dotknij i nazwij”

Opis: Nauczyciel wydaje polecenia, aby dziecko dotykało różnych części ciała (np. „Dotknij prawej stopy”, „Pokaż lewe ucho”). Po wykonaniu dziecko nazywa tę część ciała.

Środki dydaktyczne: Brak specjalnych pomocy.

Ćwiczenie 2 – „Lustro”

Opis: Dziecko stoi naprzeciwko nauczyciela lub kolegi i naśladuje ruchy w odbiciu lustrzanym (np. podnoszenie ręki, dotykanie kolana).

Środki dydaktyczne: Lustro (opcjonalnie).

Ćwiczenie 3 – „Kolorowe polecenia”

Opis: Na podłodze rozłożone są kolorowe krążki lub kartki. Nauczyciel mówi: „Połóż prawą rękę na czerwonym” lub „Postaw lewą nogę na żółtym”.

Środki dydaktyczne: Kolorowe krążki gimnastyczne lub kartki A4 w różnych kolorach.

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 2: PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA

Ćwiczenie 1 – „Krzyżowe kłaśnięcia”

Opis: Dziecko dotyka prawą dłonią lewego kolana i odwrotnie, w rytmie podanym przez nauczyciela.

Środki dydaktyczne: Brak specjalnych pomocy.

Ćwiczenie 2 – „Zbieranie skarbów”

Opis: Po lewej i prawej stronie dziecka ułożone są klocki. Dziecko prawą ręką sięga po klocki po lewej stronie i odkłada je do pojemnika po prawej stronie (i odwrotnie).

Środki dydaktyczne: Klocki, dwa pojemniki.

Ćwiczenie 3 – „Rysowanie ósemek”

Opis: Dziecko rysuje w powietrzu lub na kartce duże poziome ósemki jedną ręką, przekraczając linię środka.

Środki dydaktyczne: Kartka A3 i kredka lub tylko powietrze.

OBSZAR 3: RÓWNOWAGA STATYCZNA I DYNAMICZNA

Ćwiczenie 1 – „Flaming”

Opis: Dziecko stoi na jednej nodze i próbuje utrzymać równowagę przez 5–10 sekund. Można utrudnić, prosząc o zamknięcie oczu.

Środki dydaktyczne: Mata lub dywan.

Ćwiczenie 2 – „Ścieżka równowagi”

Opis: Dziecko przechodzi po wąskiej taśmie, sznurku lub ławeczce, starając się nie zejść na podłogę.

Środki dydaktyczne: Taśma malarska, lina, ławeczka.

Ćwiczenie 3 – „Podskoki w obręczy”

Opis: Dziecko wskakuje i wyskakuje z obręczy (lub narysowanego koła) różnymi sposobami: obunóż, na jednej nodze, bokiem.

Środki dydaktyczne: Hula-hop lub kreda.

OBSZAR 4: NAPRZEMIENNOŚĆ RUCHOWA

Ćwiczenie 1 – „Marsz żołnierza”

Opis: Dziecko maszeruje w miejscu, unosząc wysoko kolana i jednocześnie poruszając przeciwną ręką.

Środki dydaktyczne: Brak specjalnych pomocy.

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

Ćwiczenie 2 – „Rower w powietrzu”

Opis: Leżąc na plecach, dziecko wykonuje naprzemienne ruchy nóg jak przy pedałowaniu.

Środki dydaktyczne: Mata lub dywan.

Ćwiczenie 3 – „Kłaśnij–udo”

Opis: Dziecko wykonuje sekwencję: kłaśnięcie w dłonie – uderzenie dłońmi o uda – kłaśnięcie. Powtarza w rytmie.

Środki dydaktyczne: Brak specjalnych pomocy.

OBSZAR 5: KOORDYNACJA BILATERALNA

Ćwiczenie 1 – „Cięcie i obracanie”

Opis: Dziecko wycina kształty nożyczkami, obracając kartkę drugą ręką.

Środki dydaktyczne: Nożyczki, papier A4.

Ćwiczenie 2 – „Nawlekanie koralików”

Opis: Jedną ręką trzyma sznurek, drugą nawleka koraliki.

Środki dydaktyczne: Sznurek, koraliki.

Ćwiczenie 3 – „Składanie kartki”

Opis: Dziecko składa kartkę papieru na pół, dbając, aby krawędzie się spotkały.

Środki dydaktyczne: Kartki papieru A4.

OBSZAR 6: KOORDYNACJA WZROKOWO–RUCHOWA

Ćwiczenie 1 – „Rzut do celu”

Opis: Dziecko rzuca piłkę do obręczy lub pudełka z określonej odległości.

Środki dydaktyczne: Piłka, obręcz lub pudełko.

Ćwiczenie 2 – „Odwzoruj wzór”

Opis: Dziecko układa klocki zgodnie z pokazanym modelem.

Środki dydaktyczne: Klocki, karta z wzorem.

Ćwiczenie 3 – „Rysowanie po śladzie”

Opis: Dziecko rysuje po śladzie prostych lub falistych linii.

Środki dydaktyczne: Karty pracy, kredki.

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 7: PLANOWANIE RUCHU (PRAKSJA)

Ćwiczenie 1 – „Sekwencja 3 kroków”

Opis: Nauczyciel podaje polecenie złożone z trzech ruchów, np. „Podskocz, obróć się, przyklęknij”.

Środki dydaktyczne: Brak specjalnych pomocy.

Ćwiczenie 2 – „Zbuduj według instrukcji”

Opis: Dziecko buduje prostą konstrukcję z klocków według słownego opisu.

Środki dydaktyczne: Klocki.

Ćwiczenie 3 – „Ruchowa mapa”

Opis: Nauczyciel opisuje trasę, którą dziecko ma przejść (np. „Idź do stolika, podnieś piłkę i połóż ją na krześle”).

Środki dydaktyczne: Przedmioty w sali.

OBSZAR 8: UWAGA I WYTRWAŁOŚĆ W ZADANIU RUCHOWYM

Ćwiczenie 1 – „Rytm do końca”

Opis: Dziecko powtarza sekwencję ruchową (np. 3–5 elementów) przez ustalony czas.

Środki dydaktyczne: Brak specjalnych pomocy.

Ćwiczenie 2 – „Szybko–wolno”

Opis: Dziecko porusza się według tempa podawanego przez nauczyciela.

Środki dydaktyczne: Muzyka lub głos nauczyciela.

Ćwiczenie 3 – „Zadanie na czas”

Opis: Dziecko wykonuje określone zadanie ruchowe przez 30–60 sekund bez przerwy (np. skakanie na skakance).

Środki dydaktyczne: Skakanka, piłka, hula-hop.

OBSZAR 9: POSTAWA CIAŁA I NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Ćwiczenie 1 – „Koci grzbiet”

Opis: Dziecko w klęku podpartym wygina grzbiet do góry i w dół, utrzymując pozycję stabilną.

Środki dydaktyczne: Mata.

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

Ćwiczenie 2 – „Chodzenie z woreczkiem”

Opis: Dziecko chodzi z woreczkiem na głowie, starając się go nie zrzucić.

Środki dydaktyczne: Woreczek z grochem.

Ćwiczenie 3 – „Deska”

Opis: Dziecko leży przodem, opiera się na przedramionach i stopach, utrzymując ciało w linii prostej.

Środki dydaktyczne: Mata.

OBSZAR 10: LATERALIZACJA I DOMINACJA STRONY

Ćwiczenie 1 – „Ręka mistrza”

Opis: Dziecko wykonuje serię zadań tylko jedną (dominującą) ręką, np. rysowanie, układanie klocków.

Środki dydaktyczne: Kredki, klocki.

Ćwiczenie 2 – „Łapanie w poprzek”

Opis: Nauczyciel rzuca piłkę lekko w bok, tak aby dziecko musiało przekroczyć linię środka, łapiąc ją dominującą ręką.

Środki dydaktyczne: Piłka.

Ćwiczenie 3 – „Przenoszenie przez środek”

Opis: Dziecko przekłada przedmioty z jednej strony ciała na drugą przez linię środka, używając tej samej ręki.

Środki dydaktyczne: Małe przedmioty (np. klocki, piłeczki), koszyki.