

## Kilka słów o koordynacji wzrokowo-ruchowej

Koordynacja wzrokowo-ruchowa to umiejętność, która pozwala nam na łączenie tego, co widzą oczy z tym, co robią ręce. Najpierw kierujemy uwagę na określony bodziec i wykorzystujemy oczy, by mózg mógł zrozumieć, gdzie znajdujemy się w przestrzeni. Następnie używamy rąk, aby wykonać działanie na podstawie uzyskanych informacji wizualnych przekazanych nam przez oczy. Dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa jest niezbędna do wykonywania wielu zadań dnia codziennego, takich jak: pisanie, rysowanie, zakręcanie i odkręcanie nakrętek, zapinanie guzików, manipulowanie różnymi przedmiotami itp. Dlatego tak ważne jest jej ćwiczenie i doskonalenie precyzji ruchów.

Bardzo dobrymi ćwiczeniami usprawniającymi sprawność dłoni są czynności samoobsługowe i porządkowe (wspólne sprzątanie w domu, ścieranie kurzu, zamiatanie, porządkowanie klocków, ubieranie lalek i siebie). Zabawy te i czynności wyrabiają koordynację oka i ręki, ćwiczą chwyt dziecka oraz uczą wielu innych umiejętności.

**U dzieci, które mają problemy z koordynacją wzrokowo-ruchową, obserwuje się trudności w zakresie:**

- czynności samoobsługowych ( ubieranie, zapinanie guzików itp.),
- aktywności fizycznych, np. utrzymanie równowagi podczas stania na jednej nodze lub skakania, rzucanie i chwytanie piłki,
- posługiwanie się przedmiotami codziennego użytku,
- zabaw manipulacyjnych, precyzyjnych prac plastycznych, czy nauki pisania.

Ćwiczenia zaczynamy nawet z bardzo małymi dziećmi poprzez różnego rodzaju zabawy i zadania związane z codziennymi czynnościami: układanie klocków, zapinanie i odpinanie guzików, wyciskanie gąbek, przesypywanie i mieszanie np. piasku, przypinanie klamerek czy wyrabianie ciasta. Starsze przedszkolaki warto zachęcać do ćwiczeń, które wyrabiają płynność i precyzję ruchów ręki, właściwych do poprawnego trzymania narzędzia pisarskiego.

**Przykłady:**

- kreślenie linii najpierw w powietrzu, a później patykiem na ziemi, kredą na tablicy;
- obrysowywanie szablonów;

- układanie puzzli i obrazków z części;
- łączenie kropek tworzących najpierw proste, a później coraz bardziej skomplikowane wzory;
- kopiowanie obrazków przez kalkę;
- cięcie papieru wzdłuż linii prostych, falistych, łamanych, kolistych;
- zabawy z masami plastycznymi o różnorodnej fakturze i konsystencji: zagniatanie, lepienie kul, wałkowanie itp.;
- zabawy z materiałami sypkimi i o różnorodnej fakturze: przesypywanie, mieszanie, wciskanie ręki w głąb;
- rzucanie do celu piłek różnej wielkości.