

**Koordynacja wzrokowo-ruchowa jest to w najprostszym tłumaczeniu - umiejętność łączenia tego, co widzi oko z tym, co wykonuje ręka (przeniesienie obrazu graficznego na ruch)                                         
Dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa jest niezbędna do wykonywania wielu codziennych czynności takich jak: pisanie, rysowanie, manipulowanie, ćwiczenia gimnastyczne czy nawet ubieranie lub inne czynności samoobsługowe.                                                                                                                                                
U dzieci w wieku przedszkolnym zaburzona koordynacja wzrokowo-ruchowa objawia się małą (słabą) precyzją ruchów i trudnościami w czasie wykonywania prostych zadań.  
Dzieci z zaburzoną lub słabo rozwiniętą koordynacją wzrokowo-ruchową mają trudności w zakresie:**

* **ubierania się,**
* **prawidłowego chwytania i rzucania piłki,**
* **utrzymywania równowagi przy staniu na jednej nodze, skakania, przechodzenia przez przeszkody,**
* **posługiwania się podstawowymi narzędziami i przedmiotami codziennego użytku (wkładanie klucza do zamka, wiązania sznurowadeł, jedzenia)**
* **wykonywania prac plastycznych takich jak: rysowanie, wycinanie, wydzieranie, naklejanie,**
* **nauki pisania (utrzymywanie się w liniaturze zeszytu, silny nacisk ołówka lub długopisu - za silne napięcia mięśniowe),**
* **zabaw manipulacyjnych.**

**Propozycje ćwiczeń dla dzieci młodszych:**

1. **Układanie :**
   * **układanie z koralików, klocków, mebli, pojazdów, drzew, roślin, budowli, figur;**
   * **układanie z patyczków: płotów, drabin, domów, kwiatów;**
   * **z tasiemki, z różnokolorowej wełny: dywaników, kilimków, frędzli;**
   * **z elementów mozaiki geometrycznej- postaci ludzi i zwierząt;**
   * **układanie z różnorodnych materiałów i elementów określonych scenek rodzajowych np. z liści, owoców, kory, giętkiego tworzywa.**
2. **Dobieranie do konturów figur geometrycznych takich samych figur i nałożenie na wzór (wszelkiego rodzaju układanki geometryczne, nakładanki).**
3. **Przedstawianie figur geometrycznych w zmienionych układach:**
   * **układanie kompozycji figur geometrycznych wg wzoru i z pamięci;**
   * **graficzne odtwarzanie kompozycji geometrycznych przy pomocy rysunku i stempli;**
4. **Malowanie:**
   * **Tworzenie i odwzorowywanie różnych kompozycji – szlaczków, prostych przedmiotów;**
   * **kompozycji postaci człowieka, pojazdów, przedmiotów, domów;**
   * **malowanie jednocześnie obydwoma rękami na dużym arkuszu przypiętym do tablicy lub podłogi;**
   * **malowanie palcami na przemian ruchem spokojnym, swobodnym;**
   * **zamalowywanie całej powierzchni kartki;**
   * **malowanie palcem (na całej powierzchni różnokolorowych linii poziomych i pionowych);**
   * **malowanie pędzlem linii prostych i łamanych, splątanych nici, kłębuszków, chmurek, zawijańców , linii ;**
   * **malowanie pęczkiem waty - duże i małe chmury, kałuże itd.**
   * **zamalowywanie dużych konturowych rysunków, przedmiotów;**
   * **malowanie flamastrami - zamalowywanie określonym kolorem;**
   * **zamalowywanie powierzchni konturów np. kwiatów, domów;**
5. **Rysowanie:**
   * **rysowanie kredą na tablicy i dużych arkuszach rozłożonych na podłodze;**
   * **kreślenie patykiem na mokrej, gęsto pokrytej farbą klejową powierzchni;**
   * **rysowanie świecą, tuszem;**
   * **rysowanie w rytm muzyki;**
6. **Wydzieranie/ wycinanie;**
   * **łatwych kształtów np. pasków, piłek, baloników, kolorowych liści itp.**
   * **Kompozycja z kolorowych pasków, kół, kwadratów, prostokatów;**
7. **Stemplowanie:**
   * **tworzenie różnych kompozycji - szlaczków;**
   * **kompozycji postaci człowieka, pojazdów, przedmiotów, domów;**
8. **Ćwiczenia na materiale obrazkowym:**
   * **układanki obrazkowe (stopniowanie trudności);**
   * **układanie obrazka z części według wzoru;**
   * **uzupełnianie brakującej części obrazka;**
   * **dobieranie par jednakowych obrazków (dobieranki, loteryjki, domino obrazkowe),**
   * **układanie ciągów powtarzających się klocków, zabawek, obrazków;**
   * **rozpoznawanie zmian ilościowych i jakościowych w układach elementów – (zabawa " Co się zmieniło?" "Co zmieniło miejsce” „Czego brakuje” „Czego za dużo”)**

**Propozycje ćwiczeń dla dzieci starszych;**

1. **Ćwiczenia w marszu:**
   * **marsz na palcach;**
   * **marsz chodem bociana;**
   * **marsz wokół sali z ćwiczeniem w reagowaniu na sygnał słowny: stój, naprzód;**
2. **Ćwiczenia w biegu:**
   * **bieg z podskokami,**
   * **przylot i odlot bocianów - bieg w określonym kierunku, poruszając się falistym ruchem z rozkrzyżowanymi ramionami;**
3. **Ćwiczenia na równoważni (zaczynamy od powierzchni płaskiej , aż do podwyższenia np.: ławeczka):**
   * **chodzenie wolno do przodu;**
   * **posuwanie się do tyłu;**
   * **posuwanie się bokiem;**
   * **obracanie się na ławeczce;**
   * **przeskoki zawrotne;**
4. **Zabawy skoczne:**
   * **tematyka dowolna;**
   * **skoki jedno i obunóż;**
   * **skoki przez przeszkody płaskie, aż do podwyższonych;**
   * **skoki z przyborami;**
5. **Zabawy z woreczkami:**
   * **rzucanie i chwyt woreczka obiema rękami;**
   * **rzucanie i chwyt woreczka jedną ręką;**
   * **rzucanie i chwytanie woreczka w ruchu itd.**
6. **Kreślenie dużych płynnych linii:**
   * **Palcem ( przyborem) w powietrzu;**
   * **patykiem na piasku;**
   * **kolorową kredą na tablicy, na asfalcie;**
   * **kredkami na dużych arkuszach;**
   * **farbami na większych płaszczyznach.**
7. **Obrysowywanie gotowych szablonów o prostych kształtach np. koło, kwadrat, romb, trójkąt;**
8. **Rysowanie szlaczków na kratkowanym papierze;**
9. **Rysowanie po konturach, łączenie punktów,**
10. **Malowanie palcami.**
11. **Łączenie kolorową kredką wyznaczonych punktów.**
12. **Zagadki rysunkowe.**
13. **Labirynty.**
14. **Wycinanki różnego typu.**
15. **Kopiowanie obrazków przez kalkę techniczną lub z użyciem pisaków sucho ścieralnych na folii;.**
16. **Lepienie z plasteliny, masy solnej, modeliny;**
17. **Gry zręcznościowe.**

***Ważne:***

**Aby ćwiczenia spełniły swoją rolę, rodzice powinni przestrzegać następujących zasad:**

* **stosowane ćwiczenia muszą być różnorodne i urozmaicone,**
* **żadne ćwiczenie nie powinno trwać dłużej niż 10 minut,**
* **ćwiczenie należy przerwać w momencie, gdy dziecko jest zmęczone, grymasi,**
* **w razie trudności dziecku należy pomóc w wykonaniu ćwiczenia,**
* **zawsze należy ćwiczenia doprowadzać do końca,**
* **ćwiczenia wymagają spokojnej, miłej atmosfery bez popędzania, nerwów i podniesionego głosu;**
* **wykorzystywać należy naturalne sytuacje w czasie codziennych zabaw, zajęć, spacerów lub czynności porządkowych.**

**Bibliografia:**

* **literatura własna,**
* **Internet**