



Koordinacja wzrokowo-ruchowa – dlaczego jest tak istotna?

Koordinacja wzrokowo-ruchowa to zdolność, dzięki której możliwe jest wykonanie czynności wymagających jednoczesnego użycia oczu i rąk. Chodzi o to, by ruchy gałek ocznych były zharmonizowane z ruchami całego ciała lub którejś jego części. W przypadku rysowania, kolorowania, pisania czyli czynności grafomotorycznych dotyczy to powiązania ruchów oczu z ruchami ręki. Natomiast, kiedy chcę kopnąć piłkę potrzebuję skierować na nią wzrok i jednocześnie trafić w nią, wykonując odpowiedni ruch nogą.

Koordinacja wzrokowo – ruchowa nie jest wrodzoną umiejętnością, rozwija się oraz doskonali poprzez systematyczne ćwiczenia. Są nimi chociażby takie czynności wykonywane już przez niemowlęta, jak: chwytanie swoich rączek, nóżek, potrącanie wiszących zabawek, czy sięganie po zabawki. Zadaniem dorosłego jest dostarczanie różnych bodźców, zabawek oraz organizowanie przestrzeni tak, aby zachęcać dziecko do ich chwytania, przekładania, manipulowania nimi.



Co się dzieje, gdy u dziecka koordynacja wzrokowo – ruchowa jest zaburzona?

Bez sprawnej koordynacji wzrokowo – ruchowej trudno opanować i dokładnie wykonywać wiele ważnych, codziennych, a także szkolnych umiejętności. Trudności związane z nieprawidłową koordynacją wzrokowo – ruchową przejawiać się mogą w:

- czynnościach samoobsługowych (np. ubieraniu się, myciu, posługiwaniu się przedmiotami codziennego użytku jak np. sztućce, naczynia)
- różnego rodzaju zabawach manipulacyjnych (np. w przesypywaniu, przekładaniu, nawlekaniu, przewlekaniu, chwytaniu i dopasowywaniu przedmiotów do otworu, piętrzeniu ich)
- ćwiczeniach ruchowych, gimnastycznych (np. w utrzymaniu równowagi podczas skakania czy stania na jednej nodze, pokonywaniu toru przeszkód, prawidłowym rzucaniu i chwytaniu piłki, kopaniu jej, rzucaniu do celu), w zabawach i grach zespołowych
- wykonywaniu prac plastycznych (w rysowaniu, malowaniu, wycinaniu, wyklejaniu)
- przerysowywaniu figur, odnajdywaniu i rysowaniu drogi w labiryncie, dokładnym łączeniu punktów
- nauce pisania (trzymaniu się w liniaturze, rysowaniu niekształtnych liter).



W jaki sposób rozwijać koordynację wzrokowo – ruchową u dzieci?

Bardzo ważne jest, by wspomagać koordynację wzrokowo-ruchową szczególnie w okresie wczesnego dzieciństwa, w okresie przedszkolnym, gdy rozwój dziecka jest najbardziej intensywny. Ważne jest, by zacząć od zabaw prostych stopniowo przechodząc do czynności wymagających coraz bardziej złożonych i precyzyjnych ruchów.

Przykładowe aktywności, które możemy proponować dziecku

- ☒ Dopasowywanie kształtów do otworów – są to wszelkiego rodzaju układanki lub klocki, sortery. Młodsze dzieci mogą wrzucać do butelek czy też innych pojemników mających różnej wielkości otwory drobne elementy jak: fasola, groch, guziki, koraliki, ziarna kawy., kamyczki.

Podczas tego rodzaju ćwiczeń usprawniamy wiele umiejętności:

- koordynację wzrokowo-ruchową
- percepcję wzrokową
- analizę i syntezę wzrokową
- sprawność manualną



- ☒ Budowanie konstrukcji z klocków – zaczynamy od prostych wież (młodsze dzieci), stopniowo zwiększając stopień trudności. Cenne jest budowanie razem z dorosłym, który buduje konstrukcję, a dziecko próbuje ją odwzorować. Kolejnym etapem jest budowanie przez dziecko konstrukcji według wzoru na obrazku. Dziecko uczy się wtedy analizować wzrokowo wzór budowli ćwicząc w ten sposób również wyobraźnię przestrzenną. Dzieci bardzo lubią, kiedy mogą same zbudować budowlę, którą z kolei dorośli będzie odtwarzać. A kiedy dorosłemu „zdarzy się” w tej sytuacji pomyłka, dziecko zobaczy, że dorośli też się mylą i może też łatwiej przyjmować swoje porażki.

- ☒ Tor przeszkód – to zabawa wymagająca planowania motorycznego (artykuł na ten temat: <https://poradnia9.waw.pl/wp-content/uploads/2023/03/Planowanie-motoryczne.pdf>) i pokonywania różnych przeszkód. Aby je pokonać dziecko potrzebuje zaplanować, a następnie wykonać odpowiedni ruch ciałem i kończynami. Tor przeszkód można utworzyć samemu w domu, ogrodzie lub skorzystać z gotowych na placach zabaw. Dzieci mogą go współtworzyć wspólnie z dorosłymi. Regularne bawienie się w tego typu zabawy oraz dostosowanie przeszkód do możliwości dzieci dostarczy wiele radości i ćwiczy koordynację wzrokowo – ruchową oraz motorykę dużą.

- ☒ Nawlekanie koralików, makaronu „rurki” na sznurek – to ćwiczenie, które wymaga dobrej precyzji ruchów dłoni i koncentracji. Aby dziecko się nie zniechęciło potrzeba zwrócić uwagę na właściwy dobór wielkości elementów i otworów do nawlekania, w zależności od jego wieku. Młodszemu dziecku proponujemy koraliki większe, z większymi otworami do przewlekania. Im dziecko starsze i sprawniejsze, tym elementy do nawlekania mogą być coraz mniejsze a sznurek coraz cieńszy. Ważne, żeby w początkowym etapie rozwijania umiejętności nawlekania końcówki sznurka były sztywne (dobrze sprawdzą się tu sznurowadła), gdyż ułatwi to dziecku celowanie do otworu.

- ☒ Swobodne malowanie i rysowanie na dużych powierzchniach np. kredą na asfalcie czy tablicy, farbami za pomocą rąk na dużym arkuszu szarego lub innego papieru, pastelami, farbami czy kredkami na dużym kartonie. Duże powierzchnie, zwłaszcza przytwierdzone do ściany stwarzają rysującemu dziecku możliwość ćwiczenia rozmachowych ruchów ręki.

Dodatkowo dziecko rysując czy malując w pozycji pionowej unosi ręce ku górze wzmacniając w ten sposób obręcz barkową.

☒ Zabawy w „wędkowanie” – bardzo lubiane przez dzieci, które w atrakcyjny sposób ćwiczą koordynację wzrokowo – ruchową. Można korzystać z dostępnych zabawek lub też – najlepiej wspólnie z dzieckiem – wykonać swoje. Wystarczy wyciąć z kartonu sylwetki ryb, pokolorować je, przyczepić metalowe spinacze do papieru, wziąć mały magnes i przyczepić go do sznurka a następnie zacząć łapać rybki. Dziecko potrzebuje wcelować magnesem w konkretną rybkę i np. przenieść ją do pojemnika.



☒ Rzucanie do celu – można tu wykorzystać różne rzeczy np. rzut piłką do bramki, kosza, tarczy czy też rzut kasztanami, kulami ze zgniecionego wcześniej papieru lub folii aluminiowej, do pudła, kosza lub innego pojemnika.

☒ Zabawa w lustro – to zabawa, w której dziecko odtwarza zaprezentowany przez drugą osobę ruch lub pozycję ciała. Np. gdy osoba dorosła stoi na jednej nodze a prawą rękę trzyma na biodrze dziecko obserwuje ją i odtwarza taką samą pozycję. Zabawa ta oprócz rozwijania koordynacji wzrokowo – ruchowej ćwiczy również umiejętność współpracy oraz naśladownictwa. Można również pokazywać dziecku obrazki z pozycją, którą dziecko ma przyjąć. Podobna zabawa może obejmować jedynie obszar dłoni, gdzie dziecko ma odtworzyć pokazane ułożenie palców np. splecione palce, połączone palce serdeczne, dłoń zaciśnięta z kciukiem w górze, itp.

☒ Różnego rodzaju układanki (np. obrazki pocięte na kilka czy kilkanaście części) i puzzle. Tutaj ważny jest dobór odpowiedniej ilości i wielkości elementów układanki dostosowany do możliwości rozwojowych dziecka, który umożliwi mu samodzielne jej ułożenie.

☒ Wycinanie nożyczkami wzdłuż narysowanej linii najpierw prostej, następnie linii łamanej i falistej, po coraz bardziej skomplikowane kształty. Umiejętność wycinania oprócz koordynacji wzrokowo – ruchowej rozwija również sprawność dłoni.



Zdjęcia: www.canva.pl oraz archiwum własne

Bibliografia

- Jak doskonalić koordynację wzrokowo-ruchową? Propozycje ćwiczeń (pedagogika-specjalna.edu.pl)
- 10 interesujących zabaw rozwijających koordynację wzrokowo-ruchową - dziecko będzie zachwycone! - mjakmama.pl (mjakmama24.pl)