

## **Koordinacja wzrokowo-ruchowa**

### **Czym jest:**

Koordinacja wzrokowo-ruchowa to zdolność zsynchronizowania (zgrania) ruchów z tym, co dostrzegamy wzrokiem.

Dzieci sprawność tę ćwiczą od urodzenia. Nie kształtuje się ona w odosobnieniu, ale w całościowym rozwoju dziecka.

Dobra koordynacja ręki i oka jest niezbędna do wykonywania prostych, codziennych czynności, takich jak pisanie, rysowanie, ćwiczenia gimnastyczne czy czynności samoobsługowe.

### **Zaburzona czy prawidłowa?**

Jej zaburzenia łatwo rozpoznać. Dzieci ze słabo wyćwiczoną koordynacją wzrokowo-ruchową charakteryzują się małą precyzją ruchów i przejawiają trudności podczas wykonywania prostych zadań takich jak: ubieranie się, prawidłowe chwytanie i rzucanie piłki, utrzymanie równowagi przy staniu na jednej nodze czy niechęci do wykonywania prac plastycznych.

### **Jak zauważyć czy dziecko ma problemy z koordynacją ręka-oko?**

Zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej można zauważyć już u kilkumiesięcznych dzieci. Niemowlęta z takim zaburzeniem nie raczkują, lub zaczynają robić to późno, mają trudności z utrzymaniem równowagi w pozycji siedzącej i stojącej. Dzieci powyżej roku mogą nie być zainteresowane rysowaniem, przejawiać problemy z naśladowaniem ruchu w linii prostej w pionie i poziomie, nie potrafią też narysować koła. Są to zazwyczaj dzieci, które mają spore problemy w zabawach manipulacyjnych. Wszystkie te objawy znacznie nasilają się w wieku przedszkolnym i szkolnym, gdy od dziecka zaczynają być wymagane określone czynności. W późniejszym okresie, zaburzeniom wzrokowo-ruchowym mogą towarzyszyć zaburzenia emocjonalne wynikające z problemów w kontakcie z rówieśnikami.

### **Jak ćwiczyć?.**

Aby zapobiec problemom dziecka i ewentualnej terapii, możemy samodzielnie zadbać o to, by wyćwiczyć koordynację wzrokowo-ruchową dziecka. Często robimy to nieświadomie bawiąc się z dzieckiem.

Poniżej kilka podpowiedzi

- zabawy z piłką, woreczkiem, które polegają na podrzucaniu, łapaniu, toczeniu do siebie nawzajem lub do celu;
- rzuty do celu (np. kulkami do kosza, guzikami do pudełka);
- samodzielne ubieranie poszczególnych części garderoby, zapinanie guzików;
- robienie kulek z papieru;
- lepienie z masy solnej;
- układanie wieży z klocków;

- układanie z patyczków: płotów, drabin, domów
- przelewanie płynów z naczynia do naczynia;
- wrzucanie zairenek grochu lub fasoli do butelki z wąską szyjką;
- sortowanie klocków według kolorów, kształtów, wielkości,
- zapinanie pościeli;
- układanie puzzli;
- nawlekanie koralików;
- jednoczesne malowanie obydwoma rękami na dużych powierzchniach;
- tworzenie kompozycji z traw, liści, kamyków;
- lepienie z plasteliny;
- skakanie na jednej nodze, jak żabka, chodzenie na czworaka.

Udanej zabawy!

Oprac. Agnieszka Leśniak-Stępień

Źródło: dziecisawazne