

## Ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej

Koordynacja wzrokowo-ruchowa to umiejętność łączenia tego, co spostrzegamy przy pomocy wzroku z tym, co wykonujemy przy pomocy narządów ruchu (rąk, nóg). Jest to umiejętność niezbędna do opanowania umiejętności pisania, rysowania, wycinania, lepienia, malowania, manipulowania, ćwiczeń gimnastycznych. Koordynację wzrokowo-ruchową możemy wspomagać poprzez:

- ćwiczenia w marszu (marsz na palcach, chodem bociana);
- ćwiczenia w biegu (np. bieg z podskokami);
- ćwiczenia na równoważni (chodzenie do przodu, bokiem, obracanie się);
- rzucanie do celu (piłeczek, kulek papierowych itp.);
- zabawy z piłką, balonem, woreczkiem, obręczą – podrzucanie, łapanie, toczenie;
- ubieranie się, rozbieranie;
- naśladowanie ruchów, mimiki innych osób (zabawa w "lustro");
- rozpoznawanie przedmiotów przy pomocy zmysłu dotyku;
- kreślenie linii, łuków, kół, szlaczków – w powietrzu, na papierze, tablicy, w piasku, na dywanie, po gęstej warstwie kleju (kredką, ołówkiem, kredą, palcem, pędzlem, pisakami, piórkim, kłębkim waty, patyczkiem, dłonią);
- dopasowywanie elementów o tych samych kształtach;
- zamalowywanie dużych powierzchni - pędzlem, dłonią, kredą, gąbką;
- malowanie palcami;
- malowanie form kolistych – ćwiczenie precyzji ruchu (zawsze zaczynając od góry, w lewą stronę – tj. pisanie litery "o");
- kreślenie linii pionowych, ukośnych, poziomych (zawsze z góry na dół i z zachowaniem kierunku od lewej do prawej);
- malowanie oburącz na dużych powierzchniach – np. kartonach przypiętych do tablicy (odwzorowywanie kształtów, linii, figur);
- obrysowywanie szablonów, wycinanie ich, kopiowanie, zamalowywanie;
- kopiowanie przez kalkę;
- stemplowanie i tworzenie różnych kompozycji szlaczków, przedmiotów, postaci;
- malowanie wewnątrz konturu różnej wielkości;
- rysowanie po śladzie, łączenie kropek;
- rysowanie szlaczków na kratkowanym papierze;
- kolorowanie obrazków o różnym poziomie trudności;
- labirynty,
- tangramy;
- lepienie z plasteliny, masy solnej, ciastoliny, modeliny, gliny, zagniatanie ciasta;
- wydzieranki (różnej wielkości – od konkretnych kształtów, do małych skrawków lub pasków papieru), wycinanki, naklejanki, collage;

- zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie;
- układanie kompozycji wg wzoru, nakładanie na wzór, mozaiki, loteryjki;
- nawlekanie koralików, tworzenie kompozycji przestrzennych z różnego rodzaju materiałów - koralików, klocków, tasiemek, patyczków, wełny itp.;
- odtwarzanie wzorów z pamięci (z różnego rodzaju materiałów - klocków, patyczków, ilustracji, stempli...);
- ćwiczenia ma materiale obrazkowym (układanie obrazka z części według identycznego wzoru, uzupełnianie brakującej części obrazka, dobieranie par jednakowych obrazków);

Kinga Krawczyńska – pedagog