

Drodzy Dzieci i Drodzy Rodzice!

Dziś chciałabym omówić kolejny ważny temat z zakresu integracji sensorycznej.

Koordinacja wzrokowo-ruchowa!

Koordinacja wzrokowo- ruchowa jest to umiejętność łączenia tego co widzi oko, z tym co wykonuje ręka. Dobrze rozwinięta pozwala na wykonywanie wielu codziennych czynności takich jak: pisanie, rysowanie, manipulowanie, ćwiczenia gimnastyczne oraz czynności z zakresu samoobsługi. Jej zaburzenia objawiają się obniżoną precyzją ruchów oraz trudnościami w czasie wykonywania prostych zadań.

Dzieci z zaburzoną koordynacją wzrokowo-ruchową mają trudności z:

- ubieraniem się,
- prawidłowym chwytaniem i rzucaniem,
- utrzymywaniem równowagi podczas stania na jednej nodze, podczas przechodzenia przez przeszkody,
- posługiwaniem się przedmiotami codziennego użytku (np. podczas jedzenia),
- wykonywaniem prac plastycznych,
- nauką pisania,
- umiejętnością manipulacji.

Prawie wszystkie nasze codzienne czynności wymagają koordynacji wzrokowo-ruchowej dlatego tak ważna jest jej stymulacja i poprawa!

Aby usprawniać i doskonalić tę sferę, warto stosować różnego rodzaju proste zabawy i ćwiczenia, które będą przyjemnością dla dziecka, a jednocześnie będą pomagać uzyskać zaplanowany cel!

Zapraszam do ćwiczeń:)

Ćwiczenie 1.

Zaczynamy od rozgrzewki!

<https://www.facebook.com/PrzedszkoleTerapeutyczneWBielskuBialej/videos/276845013715705>

Zachęcam do codziennego wykonywania tych ćwiczeń:)

Ćwiczenie 2.

„Toczenie piłki do partnera”. W tym ćwiczeniu będzie potrzebna piłka. Dziecko leży na brzuszku, trzymając piłkę w dłoniach. Rodzic siedzi na piętach naprzeciwko dziecka około 1,5 – 2 metrów. Odpychają do siebie piłkę (Obrazek nr 1).

Ćwiczenie 3.

„Przerzucić piłkę nad laską”. W tym ćwiczeniu potrzebna będzie piłka oraz laska (miotła lub inny kijek). Rodzic stojąc, trzyma jeden koniec ustawionej równolegle do podłogi laski. Dziecko stara się podrzucić piłkę tak wysoko, aby przerzucić ją przez laskę rodzica.

Inny sposób ćwiczenia:

-Dziecko rzuca piłkę dwoma rączkami, jedną rączką na przemian.

-Po przerzuceniu piłki na laskę, dziecko stara się ją złapać.

(Obrazek nr 2)

Ćwiczenie 4.

„Smażenie naleśników”. W tym ćwiczeniu potrzebne będą krążki (z przyrządów domowych polecam np. niewielką deskę do krojenia chleba lub po prostu czystą niewielką patelnię) oraz woreczki gimnastyczne (w domu np. pluszak). Dziecko siedzi „po turecku”, trzymając w rączkach krążek i podrzuca woreczki w górę, tak, aby nie spadły na podłogę. To ćwiczenie można również wykonać leżąc na brzuszku (Obrazek nr 3 i 4).

Ćwiczenie 5.

„Wceluj piłeczkę w bramkę”. W tym ćwiczeniu potrzebna będzie mała, plastikowa piłeczka oraz np. kubeczki emitujące bramkę. Dziecko wykonuje silne dmuchnięcia piłeczki, tak, aby potoczyły się po drodze i wpadły do bramki. To ćwiczenie można wykonać z Rodzicem, w formie rywalizacji, kto pierwszy „wdmuchnie” piłeczkę do bramki (Obrazek nr 5).

Ćwiczenie 6.

„Na dwie ręce”. Na poniższych obrazkach Dziecko stara się na ekranie komputera dwoma rączkami (prawą i lewą ręką) jednocześnie narysować po śladzie kształt, kolejno: loda, kwiatuszka, robota, śnieżynkę i wisienkę (Obrazek nr 6, 7, 8, 9, 10).

Ćwiczenie 7.

„Gąsienica przeplatana”. W tym ćwiczeniu będzie potrzebna sznurówka i kartka papieru z dużymi oczkami. Z pomocą Rodzica, Dziecko wycina kuleczka na kartce papieru, różnych wielkości (można je obrysować kolorowymi kredkami). Sznurówka (lub inny sznureczek) „udaje” gąsieniczkę, która stara się przejść przed dziurki w różnych kierunkach. Rodzic może podpowiadać w które kółeczko ma wejść gąsienica.

(Obrazek nr 11)

Ćwiczenie 8.

„Korale dla Mamy”. W tym zadaniu potrzebny będzie makaron i sznurek (lub nitka). Dziecko nawleka makaron o różnych kształtach tworząc z niego korale dla Mamy. Wspaniale by było, gdyby makaron był uprzednio pomalowany farbami (Obrazek nr 12).

Ćwiczenie 9.

Na koniec proponuje wspólne ćwiczenia relaksujące z Rodzicem metodą Weroniki Sherborne:)

<https://www.youtube.com/watch?v=qhdwPN->

[A5hM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2FuQHm0eZOokH5LIVgKb7ewby7mGxspYWzHlxg0qZkUWdFcYJqh7bAdb4](https://www.youtube.com/watch?v=qhdwPN-A5hM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2FuQHm0eZOokH5LIVgKb7ewby7mGxspYWzHlxg0qZkUWdFcYJqh7bAdb4)

Czynności dnia codziennego to również ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej!

Możemy je wykonywać na podwórku i w domu:)

Koordynacja wzrokowo- ruchowa na podwórku:

- gra w badmintona,
- gra w piłkę nożną,
- gra w koszykówkę,
- gra w piłkę, w tak zwanego „Głupiego Jasia”.
- pomoc Rodzicom w pracach w ogródku, na gospodarstwie.

Koordynacja wzrokowo –ruchowa w domu:

- samodzielne ubieranie się,
- próby przygotowania samodzielnych posiłków,
- pomoc Mamie w porządkach domowych (tj. odkurzanie, wycieranie kurzu z mebli, mycie lustra),
- wykonywanie prac plastycznych (tj. wycinanie, rysowanie, naklejanie),
- układanie puzzli, układanie klocków.

Ponadto odsyłam do linków, propozycje ćwiczeń w domu:)

https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo&fbclid=IwAR3X1AqCWRanbKH_AYHJqPq-EaYWQTfaa3LCowaHOvLJd4-8yV_MRdWkfq0

https://www.youtube.com/watch?v=oXLoMDhcwjo&fbclid=IwAR0uoR9Qb7RhmwVQNqrmX7-HuNb9W_3nMkHZQTshqdPjYalQW8bd-2p1TSw

Życzę udanej zabawy :)

Pozdrawiam serdecznie! Terapeuta Integracji Sensorycznej Ewa Surowiak

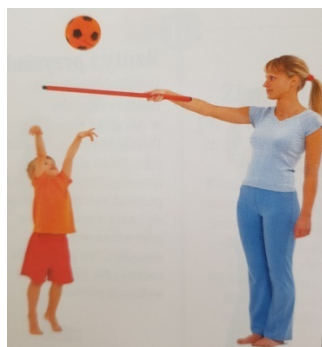
Obrazki do wyżej wymienionych ćwiczeń:

Obrazek 1.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka” Sławomir Owczarek

Obrazek 2.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka” Sławomir Owczarek

Obrazek 3.



Obrazek 4.



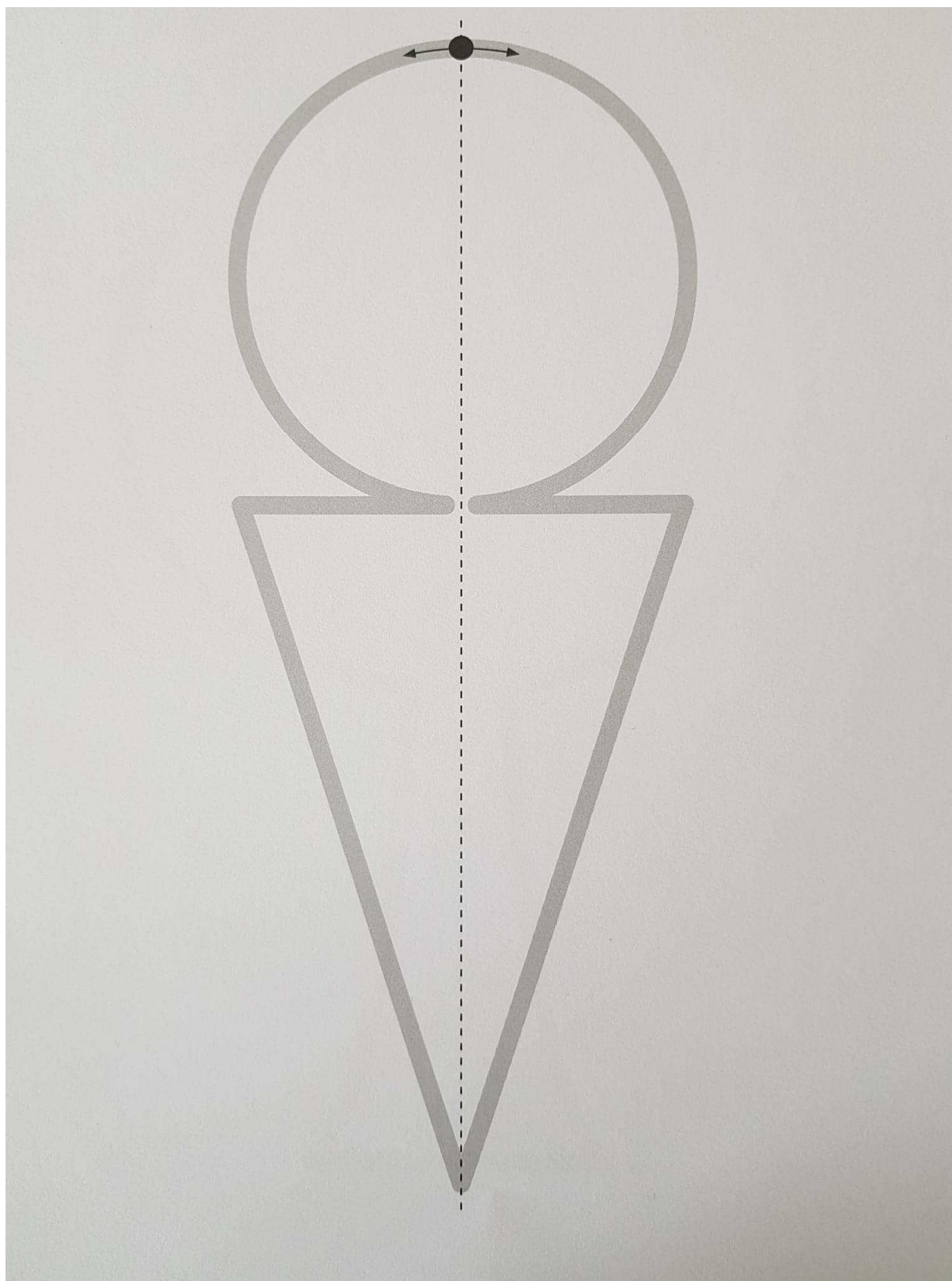
Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka” Sławomir Owczarek

Obrazek nr 5.



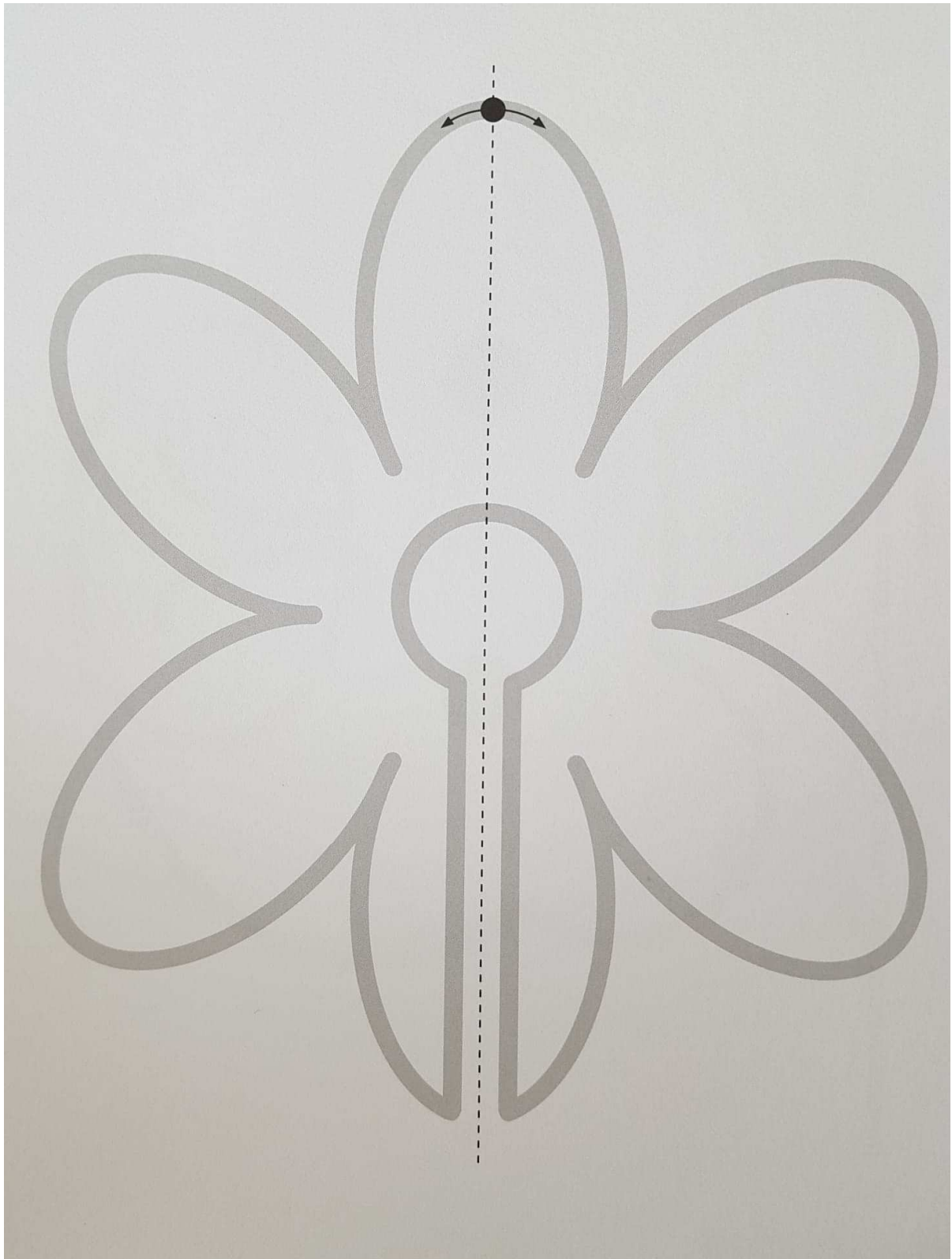
Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka” Sławomir Owczarek

Obrazek 6. Lód



Źródło „Na dwie ręce” Magdalena Hinz

Obrazek 7. Kwiatusek



Źródło „Na dwie ręce” Magdalena Hinz

Obrazek 8.Robot



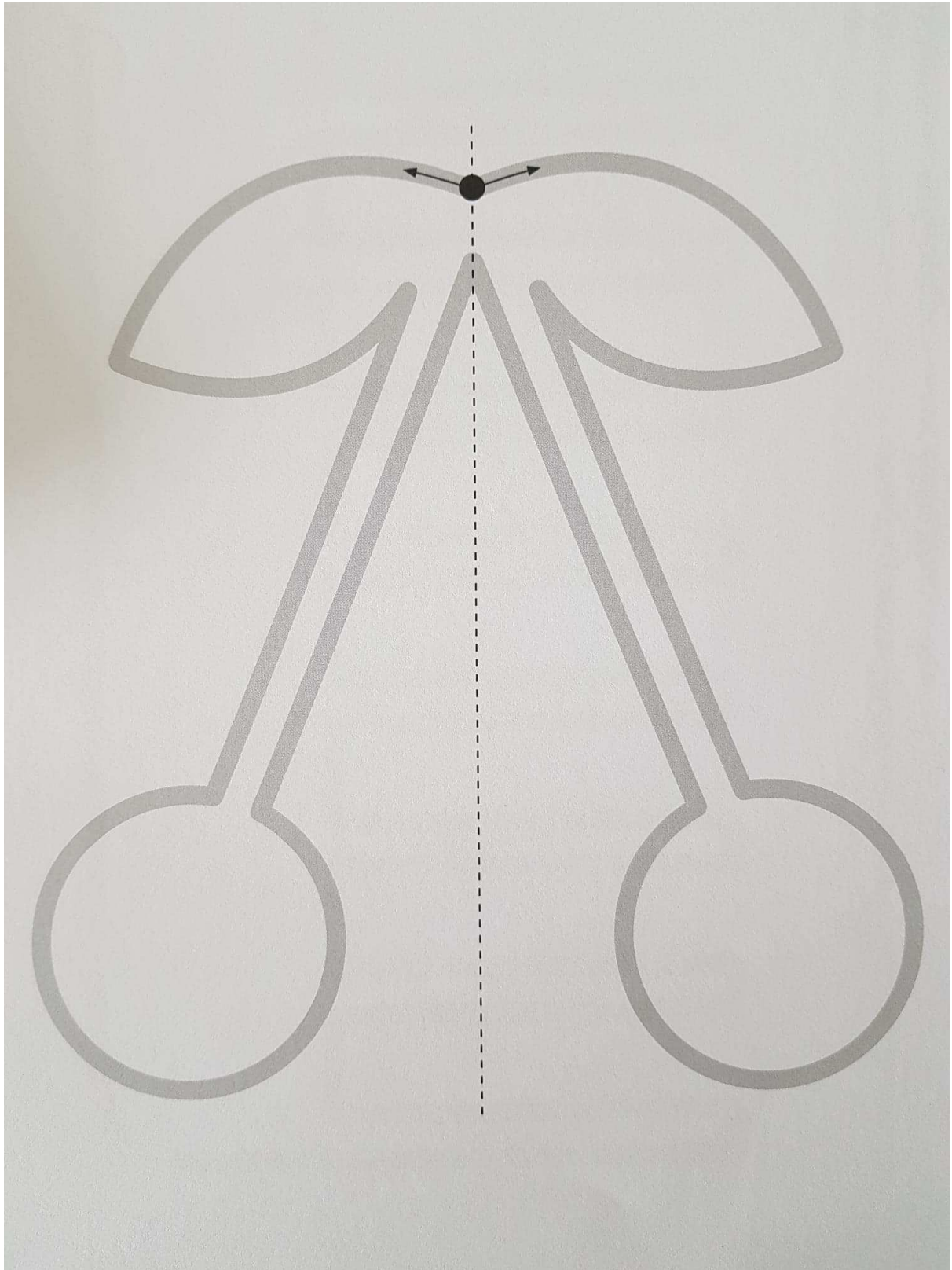
Źródło „Na dwie ręce” Magdalena Hinz

Obrazek 9. Śnieżynka



ródło „Na dwie ręce” Magdalena Hinz

Obrazek 10. Wisienka



Źródło „Na dwie ręce” Magdalena Hinz

Obrazek nr 11.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 12.



Autor Ewa Surowiak