

Koordinacja wzrokowo – ruchowa

- **Co to jest koordynacja wzrokowo – ruchowa?**
Kiedy się kształtuje? Jak rozpoznać zaburzenia w jej obrębie?
Jak ją stymulować ?



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

Sprawność ta kształtowana jest od urodzenia, jako element całościowego rozwoju psychomotorycznego dziecka. Dobra koordynacja na linii ręka-oko jest niezbędna do wykonywania wielu codziennych czynności, takich jak ubieranie, mycie, pisanie, rysowanie, manipulowanie, ćwiczenia ruchowe.

Zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej mogą być wynikiem m.in.:

- niedostatku bodźców;
- mało stymulującego środowiska wychowawczego;
- schorzeń narządu wzroku, słuchu, ruchu;
- nieprawidłowości w zakresie integracji bodźców sensorycznych w rozwoju ruchowym (dyspraksja);
- nieprawidłowego rozwoju mózgu lub jego uszkodzeń w różnych okresach życia

Jak rozpoznać zaburzenia ?

Dziecko :

- ma trudności z rzucaniem do celu i chwytaniem;
- niezdarnie i niechętnie rysuje, pisze, nie mieści się z piśmem w liniaturze, zagina „ośle uszy”;
- nieprawidłowo trzyma ołówek lub długopis, zbyt mocno lub zbyt lekko go przyciska (ręka szybko się męczy);
- ma trudności z rysowaniem wzorów, szlaczków w liniaturze zeszytu, odtwarzaniem złożonych figur geometrycznych.
- nie potrafi prawidłowo wykonać niektórych ćwiczeń ruchowych, np. pajacyka, ma trudności z zonglowaniem piłeczkami a nawet z przerzucaniem piłeczki z jednej ręki do drugiej, trudnością jest przeskakiwanie na skakance, jazda na rowerze czy hulajnodze..

Zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej stanowią bardzo ważny element w procesach edukacyjnych. Można je zauważyć już w okresie niemowlęcym.

Niemowlęta z takim zaburzeniem często nie raczkują, 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. Szczególnie w tym późniejszym okresie, zaburzeniom wzrokowo-ruchowym mogą towarzyszyć zaburzenia emocjonalne wynikające z problemów w kontakcie z rówieśnikami.

Jak ćwiczyć koordynację wzrokowo –ruchową ?

Ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej od urodzenia ma ogromne znaczenie, gdyż niezintegrowane płynnie odruchy ręka-oko warunkują działanie całego organizmu. Poprzez wpływ na funkcjonowanie układu przedsionkowego, proprioceptywnego czy dotykowego.

Koordynację ręka-oko możemy wspomagać przez:

- zabawy z piłką, balonikiem, woreczkiem, które polegają na podrzucaniu, łapaniu, toczeniu, zonglowaniu
- przesypywanie produktów sypkich z jednego pojemnika do drugiego,
- przelewanie wody z jednego kubka do drugiego
- rzuty do celu,
- samodzielne ubieranie się,
- robienie kulek z papieru, lepienie z plasteliny
- układanie wieży z drewnianych klocków, kubków,
- stemplowanie,
- labirynty,
- wiązanie sznurka, wstążki, sznurówki,
- sortowanie klocków według kolorów, kształtów, wielkości,
- zapinanie guzików,
- układanie puzzli,
- nawlekanie koralików,
- wydzieranki,
- wycinanie
- podnoszenie i wyjmowanie małych przedmiotów z niewielkich naczyń,
- jednoczesne malowanie obydwoma rękami na dużych powierzchniach.
- malowanie oburącz na dużych powierzchniach

Zapewnienie prawidłowego rozwoju dziecka w niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie ma znaczący wpływ na opanowanie technik szkolnych. W przypadku zauważenia nieprawidłowości należy niezwłocznie podjąć pracę terapeutyczną .

Opracowała: Marta Sobuś

Artykuł opracowano na podstawie książki Krzysztofa Minge i Natalii Minge „Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka ”, Kostiukow A., Kaluga E., Samborski W., Rostkowska E., Rozwój badań nad koordynacją ruchową człowieka oraz własnych doświadczeń w pracy .