**Ćwiczenia usprawniające pamięć i koordynację wzrokowo-ruchową**

Koordynacja wzrokowo-ruchowa, czyli umiejętność łączenia tego, co widzi oko, z tym, co robi ręka, to zdolność przeniesienia obrazu graficznego na ruch. W codziennym funkcjonowaniu umiejętność ta jest odpowiedzialna m.in. za sprawne rysowanie, malowanie, lepienie, wycinanie, pisanie, większość czynności gimnastycznych, ruchowych oraz samoobsługowych, np. ubieranie się czy samodzielne jedzenie. Sprawna koordynacja wzrokowo-ruchowa stanowi więc podstawę wielu codziennych czynności. Jedną z jej najważniejszych cech jest to, że nie jest wrodzona. Kształtuje się w procesie rozwoju psychomotorycznego dziecka, dlatego już od najmłodszych lat powinna być ćwiczona. Proponując przedszkolakowi określone zabawy i ćwiczenia, usprawniamy koordynację wzrokowo-ruchową, a tym samym ułatwiamy mu wykonywanie wielu czynności każdego dnia.

Sprawna koordynacja wzrokowo-ruchowa to również istotny czynnik decydujący o dojrzałości szkolnej dziecka, dlatego warto proponować mu ćwiczenia usprawniające połączenie między wzrokiem a motoryką. Czas między trzecim a szóstym rokiem życia to intensywny okres doskonalenia koordynacji tułowia oraz całego ciała. Rozwój ruchowy jest niezwykle ważny dla sprawnych połączeń między okiem a wybraną częścią ciała. Dziecko uczy się nie tylko współpracy między różnymi partiami mięśni i wykonywania określonych ruchów, ale również ich zwalniania, aż do ich całkowitego braku – służą temu różnego rodzaju zabawy rozpoczynania i przerywania ruchów, np. „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”.

Proponowanie dzieciom w wieku przedszkolnym zabaw ruchowych usprawnia motorykę całego ciała, ale działa przede wszystkim na procesy koordynacji wzrokowo-ruchowej i doskonalenie jej działania.

**Jak rozpoznać zaburzoną koordynację wzrokowo-ruchową?**

Jeśli rodzic w wywiadzie wstępnym przed przyjęciem dziecka do przedszkola opowiada, że pociecha jest „czasem niezdarna”, „jest roztargniona i przedmioty często wypadają jej z rąk”, są to pierwsze sygnały, które powinny skłonić do myślenia o ewentualnym zaburzeniu w procesach koncentracji uwagi. Często rodzice nie postrzegają tych braków jako problemu. Określają dziecko jako niezdarne, licząc, że z czasem albo dzięki przedszkolnym zabawom nabędzie sprawności. Dzieci z zaburzoną koncentracją uwagi nie przepadają za sportem – i to również pojawia się w określeniach rodziców – „on woli oglądać bajki, niechętnie bierze udział w zabawach sportowych”. Przyczyna jest prosta – zabawy, które sprawiają dziecku trudność, nie będą przez nie wybierane i nie ma to nic wspólnego ze sportem i zainteresowaniem nim.

Maluchy, które mają słabo rozwiniętą koordynację wzrokowo-ruchową, mogą przejawiać trudności w:

* Samoobsłudze, czyli w samodzielnym ubieraniu się, posługiwaniu się sztućcami. Należy tu zwrócić szczególną uwagę na wiek dziecka – młodsze dzieci mogą mieć z tym problem nie z powodu zaburzeń opisywanej koordynacji, a z powodu wczesnego etapu nabywania tych umiejętności. Zwłaszcza grupa trzylatków rozpoczynających edukację przedszkolną może mieć kłopoty z samodzielnym ubieraniem się, które mogą wynikać z dotychczasowego wyręczania dziecka przez rodziców, a niekoniecznie zaburzeń w omawianym zakresie.
* Zabawach grupowych, gdzie trzeba złapać, rzucić, kopnąć, np. piłkę, woreczek. Istotne jest tu również kryterium czasowe – brak postępów dziecka w tym zakresie, mimo ćwiczeń i systematycznych treningów.
* Zabawach manualnych – rysowaniu, malowaniu, wycinaniu, pisaniu (również późniejszym czytaniu) – tutaj też nie można pomylić zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej z brakiem doświadczenia malucha. Do przedszkola przychodzą czasem dzieci, dla których część prac manualnych i materiałów plastycznych jest nowością. Nie potrafią posługiwać się danym materiałem, ponieważ wcześniej nie zetknęły się z tego rodzaju aktywnością.
* Samoobsłudze – posługiwaniu się narzędziami i przedmiotami codziennego użytku.
* Popularnych w tym wieku rodzajach sportów – jeździe na rowerze czy hulajnodze, ćwiczeniach gimnastycznych, tj. staniu na jednej nodze czy chodzeniu po narysowanym śladzie.

Wszystkie powyższe trudności sygnalizują nauczycielom, że należy podjąć diagnozę w kierunku ewentualnych zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej.

**Symptomy zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej**

Pierwsze objawy ewentualnych zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej pojawiają się w zachowaniu dziecka dosyć wcześnie – nawet w pierwszym roku życia. Im szybciej zostaną zauważone, tym lepsze rokowania na usprawnienie procesów łączących pracę oka z motoryką ciała.

**Okres niemowlęctwa**

W tym okresie dzieci z zaburzeniami koordynacji wzrokowo-ruchowej mają na ogół trudności z utrzymaniem równowagi zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej. Często też nie raczkują. Jest to jednak na tyle wczesny etap rozwojowy, że łatwo pomylić zaburzenia ww. koordynacji z zaburzeniami neurologicznymi.

**Okres poniemowlęcy**

Zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej to w tym okresie zazwyczaj trudności w zabawach manipulacyjnych, np. wkładanie określonych kształtów do otworów, czy brak zainteresowania rysowaniem. Dzieci z trudnościami nie potrafią narysować koła oraz wodzić dłonią po narysowanej linii – zarówno w pionie, jak i poziomie.

**Okres przedszkolny**

Powyższe trudności w okresie przedszkolnym nasilają się. Dodatkowo uwidacznia się mniejsza sprawność ruchowa dziecka w zakresie całego ciała – maluch słabiej biega, skacze, ma trudności z wykonaniem podstawowych ćwiczeń gimnastycznych czy utrzymaniem równowagi. W pracach plastycznych ma kłopoty z rysowaniem, a rysunki są ubogie graficznie i prymitywne w formie. Dziecko niechętnie sięga po układanie klocków, puzzli, gry polegające na układaniu elementów według wzoru.

**Okres szkolny**

Oprócz nasilenia trudności motorycznych i manipulacyjnych na tym etapie mogą pojawić się zaburzenia emocjonalne wynikające z problemów w kontaktach rówieśniczych. Inne dzieci zauważają nieporadność ruchową malucha z zaburzeniami koordynacji wzrokowo-ruchowej, często to negatywnie komentują. Dziecko z trudnościami czuje się gorsze od innych – zwłaszcza, że etap szkolny to nabywanie świadomości własnych kompetencji i umiejętności – przez co spada jego samoocena. Na trudności psychomotoryczne nakładają się te emocjonalne i osobowościowe.

**Dodatkowe zaburzenia a trudności z koordynacją wzrokowo-ruchową**

Zaburzona koordynacja wzrokowo-ruchowa wpływa negatywnie na cały obszar poznawczego funkcjonowania dziecka:

* pismo dziecka może przejawiać cechy zaburzeń grafomotorycznych,
* pogorszone są funkcje językowe (dziecko gorzej czyta),
* pojawiają się problemy z analizą, syntezą i pamięcią wzrokową,
* zdarzają się trudności z orientacją przestrzenną (objaw współwystępujący),
* brak płynności ruchów – dziecko nie potrafi przejść od jednego ruchu do drugiego,
* dziecko „gubi” się w sekwencjach ruchów, dlatego często preferuje pracę tylko jednej ręki.

Dziecko, które doświadcza tylu trudności, szybko się zniechęca do podejmowania działań. Tak ważne jest zatem proponowanie już na etapie wychowania przedszkolnego odpowiednio dobranych ćwiczeń i zabaw, które będą usprawniać procesy koordynacji wzrokowo-ruchowej.

**Jak ćwiczyć koordynację wzrokowo-ruchową?**

* podnoszenie ogólnej sprawności i koordynacji ciała (wszelkie zabawy ruchowe, zwłaszcza te koordynujące pracę wielu grup mięśni, np. gra w piłkę, jazda na rowerze, pływanie, ćwiczenia ze skakanką),
* ćwiczenia na równoważni,
* rzucanie do celu (piłeczek, kulek papierowych itp.),
* zabawy z piłką, z balonem, woreczkami – rzucanie, odbijanie, łapanie, podnoszenie,
* ubieranie się, rozbieranie,
* naśladowanie ruchów, mimiki innych osób (zabawa w „lustro”),
* gry i zabawy zręcznościowe,
* wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole, naśladowanie gry na fortepianie jedną ręką i obiema rękami, odtwarzanie rytmu padającego deszczu,
* nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki w tekturkach (wyszywanki),
* wycinanie (cięcie papieru po narysowanej linii prostej, falistej, a następnie bez narysowanych linii; wycinanie prostych przedmiotów, figur geometrycznych)
* wydzieranki, wycinanki, wyklejanki,
* lepienie z plasteliny, modeliny, gliny, masy solnej,
* zabawy konstrukcyjne, budowanie z klocków, majsterkowanie,
* kreślenie linii, łuków, kół, szlaczków – w powietrzu, na papierze, tablicy, w piasku, na dywanie, po gęstej warstwie kleju (kredką, ołówkiem, kredą, palcem, pędzlem, pisakami, piórkiem, kłębkiem waty, patyczkiem, dłonią),
* rysowanie „leniwych ósemek” w powietrzu i na kartce

* rysowanie w powietrzu i na dużych powierzchniach, np. arkuszach szarego papieru (jedną ręką i oburącz, np. motyla, choinkę),

* zamalowywanie dużych powierzchni – pędzlem, dłonią, kredą, gąbką,
* malowanie palcami,
* obrysowywanie szablonów figur,
* kopiowanie przez kalkę,
* rysowanie po śladzie liniowym, kropkowym,
* pogrubianie konturów rysunków,
* pisanie po śladzie,
* odwzorowywanie graficzne szlaczków, ornamentów, wzorów z pojedynczych elementów złożonych ze znaków (linie proste, faliste, kropki), figur geometrycznych czy symboli,
* zamalowywanie małych powierzchni, malowanie w obrębie konturów, kolorowanie obrazków,
* rysowanie linii wewnątrz labiryntów, także wodzenie palcem po liniach labiryntu,
* rysowanie pod dyktando, inaczej dyktando graficzne – na papierze kratkowym dziecko robi punkt i dalej rysuje pod dyktando, tj. wg poleceń dorosłego, np. dwie kratki w dół, trzy kratki w prawo, jedna w lewo,
* rysowanie linii poprzez łączenie punktów, np. dyktanda (krzyżówki) graficzne – łączenie punktów A1 i C3 itp.

* układanie kompozycji wg wzoru.