**Ćwiczenia z zakresu koordynacji wzorkowo ruchowej**

**Czym jest koordynacja wzrokowo ruchowa**? Koordynacja wzrokowo-ruchowa to umiejętność łączenia tego, co spostrzegamy przy pomocy wzroku z tym, co wykonujemy przy pomocy narządów ruchu (rąk, nóg). Czyli w zasadzie wszystko co robimy na co dzień.

Jest to umiejętność niezbędna do opanowania umiejętności pisania, rysowania, wycinania, lepienia, malowania, manipulowania, ćwiczeń gimnastycznych.

 Koordynację wzrokowo-ruchową możemy wspomagać również w domu poprzez:

• ubieranie się, rozbieranie;

• naśladowanie ruchów, mimiki innych osób (zabawa w "lustro");

 • 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;

• 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, piórkiem, kłębkiem 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;

Bibliografia:

<http://www.ppp.krotoszyn.pl/files/Cwiczenie%20koordynacji%20wzrokowo-ruchowej%20-%20Kinga%20Krawczynska.pdf> Kinga Krawczyńska – pedagog