

Załącznik nr 5

Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej

W kolejnym załączniku proponuję przykłady zabaw, gier i ćwiczeń koordynacji wzrokowo- ruchowej. Celem ćwiczeń usprawnianie **koordynacji** oko – ręka oraz siły palców (chwyty szczypcowego w celu prawidłowego utrzymywania narzędzia pisarskiego).

- zabawa „Przypinamy klamerki/spinacze do ubrań” - na polecenie rodzica: przypnij czerwony spinacz do spódniczki, zielony do prawej nogawki, żółty do lewej nogawki itp.; (można wykorzystać poniżej zaproponowane szablony ubrań) lub ubrania dziecka;



- chodzenia stopa za stopą - do przodu, do tyłu;
- wskakiwanie do kół przodem, bokiem, tyłem;
- kozłowanie piłki;
- odbijanie piłki od ściany i łapanie jej;
- rzucanie do celu (piłeczek, kulek papierowych itp.);
- zabawy z piłką, balonem lub woreczkami – rzucanie, odbijanie, łapanie, podnoszenie;
- wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole, naśladowanie gry na fortepianie jedną ręką i obiema rękami, odtwarzanie rytmu padającego deszczu;
- **Gra w łapki**
Polega na wysuwaniu odwróconych dłoni i szybkim cofaniu ich przed uderzeniem partnera. Gdy przeciwnik dotknie ręki, role się zmieniają.

Wysuwa i cofa dłonie teraz ten z grających, który dotknął dłoni przeciwnika.

➤ **Wieża z rąk**

Uczestnicy kładą po kolei dłonie płasko jedną na drugiej – najpierw prawe ręce, potem lewe. Gdy już wieża gotowa, wyciąga się kolejno dłoń położoną najniżej i nakłada się ją na samą górę „wieży”. Jeśli ktoś się pomyli i wysunie swoją rękę za wcześnie, uczestniczy w grze tylko z drugą ręką. Grę można przerwać w dowolnym momencie. Gra kończy się kiedy na stole zostają tylko 2 ręce.

- zabawy konstrukcyjne, budowanie z klocków, majsterkowanie;
- kreślenie dłonią linii, łuków, kół, szlaczków – w powietrzu, na dywanie;
- rysowanie „leniwych ósemek” w powietrzu i na kartce;



- rysowanie w powietrzu i na dużych powierzchniach, np. arkuszach szarego papieru (jedną ręką i oburącz, np. kół, słoneczek; ósemek);



- zamalowywanie dużych powierzchni – pędzlem, dłonią, kredą, gąbką,
- malowanie palcami.