

Koordinacja ruchowa jest to umiejętność, dzięki której jesteśmy w stanie wykonywać konkretne oraz ustalone w czasie i w przestrzeni ruchy, ponadto cały łańcuch ruchowy. Trenowanie koordynacji ruchowej należy zacząć jak najwcześniej. Dlaczego? Ta umiejętność odpowiada za szereg kluczowych funkcji, między innymi zręczność, zwinność, a także równowagę. Dzięki temu możemy wykonywać kilka czynności jednocześnie oraz lepiej radzimy sobie na sali treningowej, jak i w życiu codziennym. Z dużą łatwością wykonujemy chociażby podstawowe czynności. Ciekawostką jest to, że dbanie o koordynację ruchową pozwala nam dłużej cieszyć się nie tylko sprawnością fizyczną, ale i dobrym zdrowiem. Brak tej umiejętności prowadzi do zaburzeń chodu, braku równowagi oraz do innych komplikacji, które negatywnie wpłyną na jakość naszego życia.

Równowaga jest jednym z fundamentalnych elementów zdrowego rozwoju dziecka. Jako kluczowa składowa koordynacji ruchowej, umożliwia prawidłowe funkcjonowanie w świecie pełnym różnorodnych zadań i aktywności, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Umiejętność utrzymania równowagi wpływa na sprawność dziecka, umożliwiając mu bezpieczne poruszanie się, bieganie, skakanie, a w późniejszym wieku jazdę na rowerze czy uprawianie różnych sportów.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ I RÓWNOWAGĘ ORAZ OGÓLNĄ SPRAWNOŚĆ CIAŁA:

1. Chodzenie po krawędzi dywanu, narysowanej linii na boisku lub po ławeczce, krawężniku itp.
2. Wchodzenie po schodach ze zwróceniem uwagi na naprzemienne stawianie nóg.
3. Ćwiczenie typu jaskółka oraz stanie na jednej nodze.
4. Toczenie piłki w klęku podpartym (na czterech) ręce pracują na przemian- raz ręka lewa, raz prawa.
5. Toczenie piłki po ścianie z dołu na górę, (od pozycji przykucniętej do stojącej) powrót. Toczenie piłki od lewej do prawej (w pozycji stojącej) na przemian ręka lewa – prawa – powrót z lewej strony do prawej i na odwrót.
6. Pchanie wózka z zakupami.
7. Skakanie na trampolinie.
8. Wspinanie po drabinkach lub wspinanie po zjeżdżalni na placu zabaw.
9. Przepychanie po podłodze (płytki, panele) worka z karmą dla zwierzaka lub 5 litrowej bańki z wodą.
10. „Naklejka” - dziecko kładzie się na podłodze jest „naklejką”, rodzic stara się odkleić - oderwać poszczególne części ciała od podłogi, dziecko stara się jak najdłużej być „przyklejone”. Następnie zamiana ról.

„Paczka” - dziecko leżąc na plecach zwija się w kłębek, jest „zapakowanym” prezentem. Zadaniem rodzica jest rozpakować paczkę, czyli prostować poszczególne części ciała, oczywiście paczka stawia opór, później następuje zamiana ról.

11. Podawanie sobie małej piłeczki z prawej ręki do lewej za plecami, następnie z przodu – ok. 5 pełnych podań.

12. Zabawa w żołnierza: czołganie się po podłodze, czołganie się z przeszkodami np.: przez wałek z koca, poduszkę itp.

13. Prosimy dziecko, aby naśladowało ruchy, które są potrzebne przy takich czynnościach jak: malowanie ścian, sufitu, zrywanie owoców, łapanie much oraz inne czynności wg pomysłu dorosłego, ważne aby ręce pracowały od lewej strony do prawej i na przemian

14. „Myjemy podłogę” – rozkładamy na podłodze ręcznik, dziecko wchodzi na ręcznik przyjmując pozycję w klęku podpartym. Ma za zadanie „myć podłogę” używając:

- rąk – dziecko „szoruje” ręcznikiem o podłogę tylko rękami (górną-dół i na boki)

-nóg - dziecko „szoruje” ręcznikiem o podłogę tylko nogami

-rąk i nóg – dziecko „szoruje” ręcznikiem o podłogę używając rąk i nóg.

13. „Spacer na ręczniku” Dorosły obok dziecka spaceruje również na ręczniku w klęku podpartym.

14. „Pieski układają puzzle” – zabawa w pieski. Dziecko w klęku podpartym układa puzzle w dużym formacie.

15. „Pieski porządkują”- w klęku podpartym dziecko sprząta klocki, drobne zabawki, którymi się wcześniej bawiło.

16. Zabawy z dużą piłką – siadanie na niej, skakanie, leżenie na brzuchu z przenoszeniem ciężaru przód –tył, toczenie (naprzemienne lewa prawa ręka).

17. Zabawy z gazetami – zginiatanie dwiema rękami, następnie jedną, potem drugą – formułowanie kul – rzucanie do celu np. miski itp.

18. Rzucanie piłki w parach.

19. Skoki przez sznurek, klocki, przeszkodę, obunóż lub na jednej nodze.

20. „Skakanie po kamykach”- przeskakiwanie po rozłożonych na podłodze gazetach, poduszkach materiałach itp. lub podczas spaceru skakanie co drugą płytę chodnikową.

21. Dla urozmaicenia zabawa w żołnierza/ superbohatera (w zależności od zainteresowań dziecka)- żołnierz /dziecko musi pokonać tor przeszkód.

Przykładowy tor przeszkód : przeczołgać się do piłki, rzucić piłką do celu (miski), „skoczyć po kamykach w strumyku” (małe dywaniki łazienkowe), „przejsć nad przepaścią” czyli po sznurku lub po krawędzi dywanu, zgnieść gazetę- rzucić ją jak najdalej, ”przeplynać” (podłoga bez dywanu) - dziecko siada na ręczniku po turecku i stara się rękami odpychać do tyłu itp.

Ważne: Bardzo istotne dla kształtowania się właściwej koordynacji są ćwiczenia z przekraczaniem linii środkowej ciała. Przekraczanie linii środkowej ciała to nic innego, jak umiejętność płynnego „przejścia” z jednej strony na drugą i przekroczenia linii środka zarówno ręką, nogą, głową, jak i wzrokiem. Doskonałymi ćwiczeniami przekraczania linii środkowej ciała są zwykłe czynności takie jak: wodzenie wzrokiem za poruszającym się obiektem (od lewej do prawej oraz z góry na dół) czesanie włosów, mycie głowy, zębów, przewracanie kartek w oglądanej książeczce, zakładanie butów, skarpet, energiczny marsz, pomoc w myciu okien, ścieranie kurzu itp.