

Rozwijanie koordynacji ruchowej



(Rada pedagogiczna z dnia 8 maja 2025 r.)

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ

Zestaw ćwiczeń rozwijających koordynację ruchową dla dzieci obejmuje zabawy ruchowe, aktywności plastyczne i konstrukcyjne, a także ćwiczenia równoważne. Koordynacja ruchowa to jedna z najistotniejszych składowych **motoryki**. Wpływa u dziecka na poziom funkcjonowania, a w późniejszym etapie również na samoocenę i zaangażowanie w proces uczenia się.

Koordynacja ruchowa odpowiada za poczucie równowagi, ale definicja koordynacji ruchowej na tym się nie kończy. W jej skład wchodzi również takie umiejętności jak:

- zwinność,
- zręczność,
- szybkość reakcji,
- pamięć ruchowa,
- poczucie rytmu,
- głębokie czucie mięśniowe,
- orientacja w przestrzeni,
- zdolność sprzężenia.

Ponadto na koordynację ruchową składają się najważniejsze zdolności ruchowe. Bez ich rozwijania nie będzie się mieć szans w żadnym sporcie. Właśnie z tego powodu tak istotne są ćwiczenia koordynacji ruchowej.

Koordynacja ruchowa zabezpiecza także ciało przed kontuzjami oraz wyposaża je w umiejętność właściwego instynktu ruchowego, który jest niezwykle użyteczny, głównie w niespodziewanych sytuacjach, np. podczas upadku albo niestabilnego podłoża.

Przy prawidłowej koordynacji ruchowej, będzie się wiedzieć, w jaki sposób należy upaść na ziemię, żeby nie wyrządzić sobie krzywdy. Oprócz tego będzie się też potrafiło poradzić sobie w każdej niełatwej pod względem ruchowym sytuacji.

Koordynacja ruchowa wykształca się w trakcie każdej aktywności ruchowej, głównie podczas zabawy, tańca albo różnego rodzaju gier zespołowych. Z pewnością warto zachęcać dzieci do ruchu, bo tylko w ten sposób można uzyskać pewność, że będą one sprawne i wykształcą u siebie prawidłową koordynację ruchową.



Przykłady ćwiczeń to rzuty do celu, omijanie przeszkód, chodzenie po linii, skakanie na jednej nodze, rysowanie szlaczków, układanie klocków, a także naśladowanie zwierząt.

Zabawy ruchowe:

- **Rzuty i łapanie:**

Rzucanie i łapanie piłki, woreczków, czy baniek mydlanych rozwija koordynację wzrokowo-ruchową i precyzję ruchów.

- **Omijanie przeszkód:**

Bieganie i skakanie przez przeszkody, takie jak pachołki czy szarfy, poprawia zwinność i orientację przestrzenną.

- **Ćwiczenia równowagi:**

Chodzenie po linii, desce balansowej, skakanie na jednej nodze, czy zabawy w "zamrożenie" (zatrzymanie w określonej pozycji) rozwijają równowagę i stabilność.

- **Naśladowanie zwierząt:**

Zabawy w kotka, pieska, czy żabkę uczą elastyczności ciała i wzmacniają mięśnie.

- **Skakanie na skakance:**

Skakanie na skakance poprawia koordynację i kondycję.

- **Gry zespołowe:**

Siatkówka, koszykówka, piłka nożna angażują do pracy całe ciało i uczą współpracy.

Aktywności plastyczne i konstrukcyjne:

- **Rysowanie i malowanie:**

Rysowanie szlaczek, kolorowanie obrazków, malowanie palcami, czy malowanie po konturach wzmacnia precyzję ruchów i koordynację wzrokowo-ruchową.

- **Wycinanie i wydzieranie:**

Wycinanie prostych kształtów i wydzieranie z papieru rozwija motorykę małą i koordynację.

- **Układanie z klocków:**

Budowanie wież, domów, czy pojazdów z klocków rozwija wyobraźnię przestrzenną i precyzję ruchów.

- **Nawlekanie koralików:**

Nawlekanie koralików na sznurek doskonali precyzję ruchów i koordynację oko-ręka.

- **Stemplowanie:**

Stemplowanie wzorów rozwija koordynację ruchową i kreatywność.



Koordynacja ruchowa – inne propozycje ćwiczeń

Do ćwiczenia koordynacji ruchowej, wbrew pozorom, nie potrzeba wiele. Można to robić w trakcie uprawiania stałych, konkretnych aktywności fizycznych, takich jak:

- gry zespołowe: siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna,
- pływanie,
- taniec,
- trening funkcjonalny,
- sporty walki,

- ćwiczenia sprawnościowe,
- gimnastyka i akrobatyka,
- zabawy z piłką.

Koordynacja ruchowa może być również trenowana za pośrednictwem konkretnych ćwiczeń fizycznych. One mogą pomóc i dzieciom, i dorosłym.

- **Jaskółka**

Jaskółka to ćwiczenie, które jest wykonywane na jednej nodze. Sprowadza się do wyciągnięcia rąk przed siebie w trakcie stania na jednej nodze. Bardzo dobrze wpływa na wytrzymałość siłową, trenuje sprawność i zręczność, a oprócz tego rozwija stabilizację całego ciała.

- **Skoki na skakance**

Skoki na skakance bardzo dobrze kształtują koordynację ruchową i u dzieci, i u dorosłych. Ponadto jest to ćwiczenie, które zwiększa wydolność anaerobową i aerobową. Gdy się skacze na skakance, można systematycznie zwiększać intensywność tego ćwiczenia. Oprócz tego można również zacząć wprowadzać różnego rodzaju dodatkowe utrudnienia (np. skakanie na jednej nodze bądź też na przemian lub skakanie z krzyżowaniem skakanki).

- **Sprint przez tory przeszkód/zabawa na placu zabaw**

Bieg przez tor przeszkód to bardzo dobry pomysł na całościowe rozwinięcie sprawności ruchowej. Można się wybrać na gotowy tor przeszkód albo przygotować go samemu. Do tego celu przyda się własny plac zabaw. Wystarczy go odpowiednio „podrasować” (np. dodać przeszkody z krzeseł albo butelek). Bieg przez tor przeszkód to efektywny wysiłek fizyczny, który pozytywnie wpływa na koordynację ruchową. Oprócz tego poprawia mobilność w obrębie stawów, siłę mięśniową oraz ogólną wydolność organizmu.

- **Ćwiczenia na jednej nodze**

Ćwiczenia na jednej nodze bardzo dobrze sprawdzą się w odniesieniu do tych wszystkich, którzy mają trudności z utrzymaniem równowagi. Może to być np.: stanie na jednej nodze, przysiady jednonoż, pozycja baletnicy z jogi.

- **Ćwiczenie „zwariowana piłka”**

Dzieci muszą się ustawić w rzędzie przed rodzicem albo opiekunem, bo to on będzie rzucał do każdego dziecka, które będzie stało jako pierwsze, w różny sposób: z dołu, z góry, z odbicia od podłogi. Dodatkowym utrudnieniem może być „podkręcanie” piłki. Dziecko nie powinno wiedzieć, w jaki sposób będzie się do niego rzucało.

- **Przewroty w przód i w tył**

Tak popularne niegdyś i obecnie fikołki, to doskonale ćwiczenie, które kształtuje koordynację ruchową. Może zostać wprowadzone już od najmłodszych lat. Przewroty w przód i w tył poprawiają koordynację, a oprócz tego pozytywnie wpływają na mobilność stawów. Dla komfortu i bezpieczeństwa ćwiczącego najlepiej wykonywać je na materacu gimnastycznym.

- **Ćwiczenie „Bombardowanie”**

Trzeba przygotować w wiaderku albo w koszu jak najwięcej np. piłeczek sensorycznych. Dzieci powinny podchodzić pojedynczo i stawać naprzeciw nauczyciela/rodzica w odległości około dwóch metrów. Nauczyciel/rodzic musi zacząć rzucać jedną lub dwie piłki, bez żadnej przerwy. Dziecko powinno odbić albo dotknąć jak największą ilość piłek.

Dobrej zabawy dla wszystkich!!!