

## JAK WAŻNA JEST KOORDYNACJA

Współdziałanie zmysłów, systemu nerwowego i mięśni nazywamy koordynacją. W parze z szybkim rozwojem mózgu, zdolności koordynacji w wieku dziecięcym do początku okresu pokwitania rozwijają się najintensywniej (Ok. 7 do 12 roku życia). Szczególne wspieranie koordynacji poprawia motoryczne zdolności nauki w późnym wieku szkolnym.

### ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNE WSZĘDZIE ODGRYWAJĄ WAŻNĄ ROLE

Zdolności koordynacyjne umożliwiają ekonomiczny i wybiórczy przebieg ruchu, szybką naukę nowych ruchów i pozwalają, aby dziecko w różnych sytuacjach reagowało pewnie, nie tracąc przy tym stabilności stawów i równowagi ciała. Do takich zdolności koordynacyjnych należy:

- Utrzymanie ciała w równowadze lub przywracanie równowagi, np. przy balansowaniu, podskakiwaniu lub siłowaniu-koordynacja.
- Orientowanie się w pomieszczeniu przy wykonywaniu różnych ruchów, np. przy wspinaniu lub zabawie w ciemności-orientacja
- szybkie i odpowiednie reagowanie na różne bodźce , np. przy chwytaniu, jeździe na wrotkach-reakcja.
- Wyczuwanie podanego rytmu lub odnalezienie własnego rytmu poruszania, np. przy skakaniu ze skakanką -rytmiczność.
- Dopasowanie pojedynczych faz ruchu w ruchu ogólnym, np. w zabawie pajacem na sznurkach-różnicowanie.
- Łączenie pojedynczych ruchów w całość, np. przy jeździe na nartach, grze w piłkę -sprzęganie.

### WSPIERANIE WIELORAKICH DOŚWIADCZEŃ

Zdolności koordynacyjne wspierane są przez różnorodne zadania na postrzeganie, zadania ruchowe, ćwiczenia z elementami zabawy i ćwiczenia na równowagę. Zabawa z balansowaniem, obracaniem, kołysaniem ciała, huśtanie, obracanie ćwiczą nie tylko zdolności do utrzymywania równowagi, lecz także zaspokajają w szczególności pęd dzieci do wypróbowywania nowych rzeczy i wyczuwania granic swoich możliwości.

Anna Giurko