

## Na czym polega integracja sensoryczna?

We wczesnych etapach życia dziecka mogą pojawić się deficyty czyli nieprawidłowości w układzie nerwowym związane z procesem organizacji wrażeń zmysłowych, takich jak wzrok, słuch, węch, smak, dotyk.

Dzięki specjalnej terapii sensorycznej, która polega na odbieraniu bodźców zmysłowych, można ćwiczyć i wspomagać prawidłowy rozwój.

Proces powstawania **integracji sensorycznej** rozpoczyna się już w okresie płodowym. Jednak najintensywniej przebiega w pierwszych 3 latach życia dziecka i trwa do około 7 roku życia. Dzięki **integracji sensorycznej** możemy prawidłowo odbierać oraz interpretować bodźce zmysłowe. W ten sposób wiemy jak reagować adekwatnie do zaistniałej sytuacji.

Tak ważne jest więc to, aby między innymi już w przedszkolu zostały podjęte pewne działania, mające na celu prawidłowy rozwój dziecka. My nauczyciele, staramy się więc zapewnić dziecku odpowiednie warunki do pełni jego rozwoju. Urozmaicać zajęcia dydaktyczne przez zastosowanie specjalnych pomocy do zabaw sensorycznych.





Przykładowe zabawy sensoryczne w naszym przedszkolu (zdjęcia) Polegały na doborze w parę jednakowych pod względem faktury elementów. Dodatkowym utrudnieniem było zasłanianie oczu. Tu wyostrzony był zmysł dotyku.

Jak powszechnie wiadomo zaburzenia przetwarzania sensorycznego mają znaczący wpływ na sferę emocjonalną dziecka, rozwój motoryki a także funkcje poznawcze. Percepcja wzrokowa, słuchowa, dotykowa, sprawność motoryki dużej i małej powinny być od najmłodszych lat kompleksowo rozwijane, tak aby zapobiegać i przeciwdziałać niepowodzeniom w wieku przedszkolnym i szkolnym.

„Sensoterapia - ćwiczenia usprawniające rękę” to jednak nie tylko ćwiczenia i techniki pracy z ręką. To przede wszystkim mnóstwo barw, materiałów, zapachów, brokatu i ciekawych pomysłów, które można wykorzystać w pracy z dzieckiem.

**Jak wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym?**

Poprzez jakie aktywności możemy doskonalić powyższe zadania?

### **Włączanie dziecka do czynności dnia codziennego- samoobsługa, pomoc w porządkach, samodzielność.**

Okres przedszkolny to czas najintensywniejszej nauki samoobsługi: dziecko uczy się samodzielnie korzystać z toalety, ubierać, posługiwać się sztućcami- obok względów społeczno-emocjonalnych (samodzielność, poczucie sprawstwa ) mają one ogromne znaczenie dla ćwiczenia sprawności motorycznej. Warto też włączyć dziecko do porządków, które obok wyrabiania prawidłowych nawyków również rozwijają zdolności ruchowe i manualne.

### **Zapewniając dziecku otoczenie bogate w różnorodne bodźce.**

Otoczenie, które stymuluje ale nie przestymulowuje. Terapeuci integracji sensorycznej biją na alarm, że większość dzieci ma wokół siebie za dużo bodźców wzrokowych i słuchowych (telewizja, komputery, tablety, smartfony), za dużo czasu spędzają w 4 ścianach a za mało ruszają się i przebywają na świeżym powietrzu.

### **Zwyczajne i ukierunkowane zabawy stymulujące wszystkie zmysły.**

Wszystkie zmysły czyli 7 systemów zmysłowych:

- Dotyk (masażyki, zabawy dotykowe, brudzące zabawy)
- Równowaga/ Przedśionek (huśtanie, bujanie, kręcenie)
- Czucie głębokie/ Propriocepcja (baraszkowanie z rodzicem, siłowniki, skakanie)
- Wzrok (bańki mydlane, kalejdoskop, latarka na ścianie)
- Słuch (zabawa instrumentami, wspólne śpiewanie, porównywanie dźwięków)
- Węch (wąchanie przypraw i produktów spożywczych, rozpoznawanie zapachów)
- Smak (smakowanie- próbowanie nowych smaków, rozpoznawanie smaków)

## **Zapewniając dziecku codzienną możliwość ruchu.**

Każde dziecko powinno spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, minimum to 2 godziny dziennie. Powinna to być nieskrępowana zabawa na placu zabaw oraz różnorodne aktywności ruchowe: rower, hulajnoga, rolki, gra w piłkę itp. Nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie.

## **Ćwicząc z dzieckiem schemat własnego ciała oraz czynności precyzyjne.**

Prawidłowy schemat własnego ciała (czucie własnego ciała jako całości, rozpoznawanie części ciała nawet bez użycia wzroku – np. po dotyku) jest niezbędny dla wielu umiejętności dziecka: równowagi, koordynacji, precyzji ruchów, rozwoju emocjonalnego i społecznego. Dobra mapa ciała ma wpływ na późniejsze myślenie logiczne, przyczynowo-skutkowe oraz różnicowanie kierunków w obrębie ciała i przestrzeni. Są to elementy niezbędne do efektywnego myślenia matematycznego – czyli w skrócie zdolności matematycznych.

Czynności precyzyjne czyli takie, które ćwiczą sprawność małej motoryki (dłoni). Pamiętajmy, że najlepszym ćwiczeniem motorycznym **NIE JEST KOLOROWANIE MALOWANEK!!!!!!** Umiejętność prawidłowego chwytu kredki lub ołówka i sprawne kolorowanie to efekt końcowy, ale nie powinno być ćwiczeniem samym w sobie. **Małe rączki ćwiczymy przez: wkładanie, wyjmowanie, odpinanie, zapinanie, przeciąganie, nawlekanie, ściskanie, zgniatanie, wyciąganie, rozciąganie, rozbijanie, łapanie itp.** A najważniejszą podstawą dobrych zdolności manualnych jest: prawidłowe napięcie mięśni całego ciała, prawidłowa równowaga oraz samodzielność dziecka. Bez tej bazy rysowanie nawet miliona szlaczków nie ma większego sensu.

**W naszym przedszkolu staramy się tak planować zajęcia i ćwiczenia, aby mogły one wspierać rozwój dziecka w środowisku edukacyjnym. Najlepsze efekty osiągniemy, gdy rodzice będą kontynuować rozpoczęte przez nas działania w zaciszu domowym.**

**Poniżej zamieszczam kilka przykładowych zabaw wspomagających układ przedsionkowy i proprioceptywny.**

## **UDANEJ ZABAWY!**

### **1. Robot na woreczki z grochem.**

Daj dziecku woreczek z grochem i wyjaśnij mu, że jest robotem, a worek jest jego baterią. Dziecko porusza się jak robot, utrzymując woreczek na głowie. Kiedy woreczek spadnie, powiedz dziecku, żeby się nie ruszało, ponieważ robot nie może poruszać się bez baterii. Połóż woreczek na ramię lub wyciągniętą rękę dziecka i powtórzcie zabawę.

### **2. Zabawa w klaskanie.**

Prowadźcie dziecko podczas tej zabawy

*„Klaszcz w dłonie.*

*Klaszcz szybko, szybciej, najszybciej!*

*Klaszcz wolno, wolniej, najwolniej.*

*Klaszcz wysoko, wysoko i szybko, wysoko i wolno.*

*Klaszcz nisko, nisko i szybko, nisko i wolno.*

*Wielkie oklaski, większe, największe!”*

### **3. Szalona sztafeta**

Napisz pięć zabawnych instrukcji na oddzielnych kartkach, na przykład: „poklep się po głowie”, „podskakuj”, „machaj rękami jak kurczak”. Każde dziecko bierze jedną kartkę i wykonuje wskazaną czynność (oczywiście małym dzieciom pomagają dorośli). Następnie dziecko bierze kolejną kartkę i wykonuje pierwszą czynność oraz tę czynność, którą właśnie wylosowało.

## 4. Bitwa na śnieżki

Daj dzieciom/dziecku stertę papieru, aby mogły/mogło pozgniatać go w kulki. Podziel salę/pokój tworząc linię za pomocą skakanki lub taśmy malarskiej. Dzieci rzucają do siebie/rodziców śnieżkami z papieru/gazety.

### Zabawa muzyczna

#### „Piosenka o młotku”

(na melodię do utworu „Johny Hammers with One Hammer”)

<https://www.youtube.com/watch?v=0qV3QhzjBMk>

Trzymam w ręce jeden młotek, jeden młotek, jeden młotek  
(Dziecko porusza ręką w górę i w dół z zaciśniętą pięścią)

Trzymam w ręce jeden młotek, mogę trzymać dwa!  
(Dziecko porusza obiema rękami w górę i w dół z zaciśniętymi pięściami)

Mogę trzymać trzy!  
(Dziecko porusza obiema rękami i tupie jedną nogą)

Mogę trzymać cztery!  
(Dziecko porusza obiema rękami i tupie obiema nogami)

Mogę trzymać pięć!  
(Dodajemy głowę kiwając w górę i w dół)

Potem można odwrócić kolejność:

Trzymam w ręce pięć młotków, pięć młotków, pięć młotków.  
Trzymam w ręce pięć młotków, mogę trzymać cztery!

## Przykładowa gra sensoryczna

Gra polega na kolejnym przechodzeniu **wszystkich pól** i wykonywaniu czynności przedstawionych symbolicznie na planszy (można ją wykonać samodzielnie):

*/proponowane przykłady czynności/*



- łapka- znajdź i dotknij w swoim otoczeniu czegoś miękkiego
- oko na złotym, błyszczącym tle- zobacz i nazwij jakiś błyszczący przedmiot
- ucho na tle wybuchów- usłysz, zidentyfikuj i nazwij najgłośniejszy dźwięk płynący z otoczenia (krzyk, przejeżdżający pojazd, uderzenie)
- usta na tle wody- łyknij wody i poczuj jak płynie do brzuszka (najlepiej zimnej)
- nos na tle kwiatów- rozejrzyj się i znajdź w swoim otoczeniu coś, co ładnie pachnie)
- oko na zielonym tle- znajdź i wskaż coś zielonego

- usta na tle owoców- zjedz coś smacznego, poczuj, jak smak wypełnia usta, połknij i staraj się poczuć jedzonko w brzuszku)
- zielona łapka z tekturki falistej- znajdź i dotknij czegoś szorstkiego
- niebieski nos na brunatnym tle-powąchaj różne rzeczy dookoła i wskaż coś, co nieprzyjemnie pachnie
- słuchawki- usłysz, zidentyfikuj i nazwij najcichszy dźwięk płynący z otoczenia (szelest papieru, szmer zza ściany, odgłosy z zewnątrz pomieszczenia)
- serduszko z obrazkami ćwiczących postaci- kilka razy podskocz, zrób skłony, przysiady-spróbuj poczuć, jak mocno bije serce.

### Zabawa sensoryczna- Pachnący kwiat

Przygotuj papierowy talerzyk, farby, balonik, papierowe osłonki do babeczek, aromaty do ciasta, kartkę A3, klej, płatki kosmetyczne.

Na talerzyku na środku, w odległości 2-3cm od siebie nanieś cztery duże krople farby w różnych kolorach. Następnie napompuj balon, zawiąż tak, aby można go chwycić w rękę. Zamocz balon w farbie, wykonując na talerzu pełen obrót balonem i odbijaj na kartce płatki kwiatka, zostawiając pusty środek. Następnie przyklej na zostawiony środek osłonkę babeczki. W środek osłonki przyklej płatek kosmetyczny nasączony wybranym zapachem. **I GOTOWE!**

Udostępnione przez Paulinę Skrzypiec