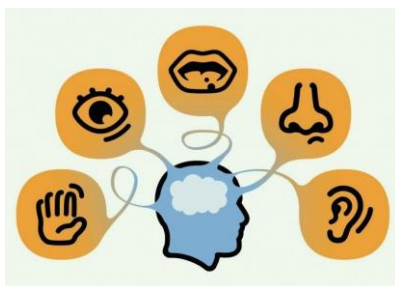




UCZENIE SIĘ PRZEZ ZMYŚŁY, czyli kilka słów o Integracji Sensorycznej

Co to jest „integracja sensoryczna”?

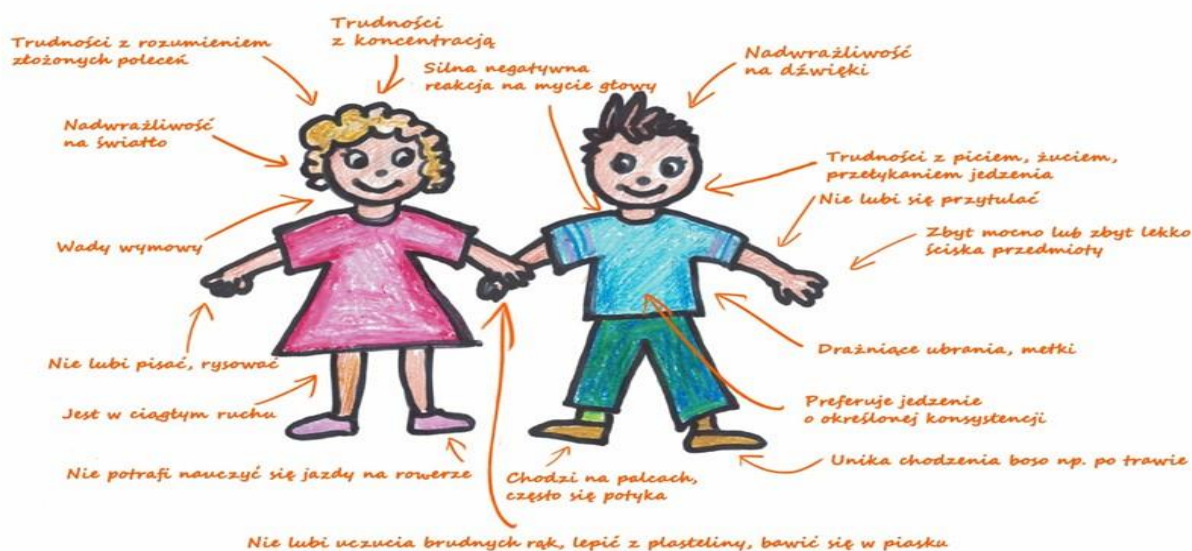
To proces dzięki, któremu mózg otrzymując informacje ze wszystkich zmysłów może je segregować, rozpoznawać, interpretować i integrować ze sobą i wcześniejszymi doświadczeniami. Pozawala to na adekwatną reakcję organizmu na bodźce płynące z otoczenia.



Potrzebna jest współpraca trzech systemów sensorycznych, w celu prawidłowej organizacji i interpretacji bodźców przez nasz mózg:

- ✓ **Układ dotykowy** (odczucie temperatury, faktury, cech obiektów, bólu)
- ✓ **Układ przedsionkowy** (odpowiada za utrzymanie równowagi, koordynację ruchów ciała, ruchu głowy i oczu, właściwą pracę mięśni gałek ocznych, percepcji wzrokowej i słuchowej)
- ✓ **Układ proprioceptywny** (odbieranie przez mózg sygnałów z mięśni i stawów oraz informacji o pozycji i położeniu ciała w przestrzeni).

Integracja sensoryczna rozpoczyna się już w okresie prenatalnym i kształtuje do około 7-10 roku życia. Prawidłowo zachodzące procesy integracji sensorycznej są gwarancją harmonijnego rozwoju dziecka oraz możliwości uczenia się. Nieprawidłowa integracja sensoryczna przejawia się **tzw. dysfunkcjami**. Pojawiają się one, gdy układ nerwowy niewłaściwie organizuje bodźce zmysłowe. Dysfunkcje nie są związane z uszkodzeniem narządów zmysłu, np. niedostuchem, a dotyczą jedynie nieprawidłowości w zakresie przetwarzania bodźców sensorycznych. Jeśli przetwarzanie bodźców jest w jakiegokolwiek formie zakłócone wpływa to na całościowe funkcjonowanie dziecka – jego rozwój motoryczny, poznawczy, umiejętność skupienia uwagi oraz rozwój emocjonalny.



Zaburzenia integracji sensorycznej to w ostatnim czasie jedno z częściej diagnozowanych trudności dzieci. Warto podkreślić, że z problemów w zakresie SI dziecko spontanicznie nie wyrasta, a trudności te wzrastają wraz z dzieckiem i wymaganiami środowiskowymi stawianymi adekwatnie do wieku. Z tego powodu istotna jest wczesna interwencja terapeutyczna, która wzmocni układ sensoryczny i nerwowy oraz zbuduje trwałe podłoże do nabywania kolejnych umiejętności rozwojowych.

Profesjonalną diagnozę oraz terapię Integracji Sensorycznej dokonuje certyfikowany terapeuta. Jednak każdy rodzic codziennie może zadbać o dostarczanie swoim dzieciom zrównoważonych, a jednocześnie różnorodnych bodźców sensorycznych. Ruch jest naturalną potrzebą dziecka w wieku przedszkolnym oraz istotnym czynnikiem uczenia się. Zaś przestrzeń rodzinna i dom są naturalnym środowiskiem rozwoju dziecka.

Poniżej zaprezentuję Państwu kilka *domowych zabaw dla dzieci* w wieku przedszkolnym. Pamiętajmy jednak, aby po porcji dobrej zabawy ruchowej i intensywnych ćwiczeniach gimnastycznych odnaleźć chwilkę na rozluźnienie, relaksację organizmu i zmysłów, uspokojenie i wyciszenie nagromadzonych emocji.

ZABAWY STYMULUJĄCE UKŁAD DOTYKOWY

1. Pudło sensoryczne

Przygotowujemy pudełko lub miskę, wypełniamy je materiałem sypkim np. ryżem, grochem, piaskiem, kaszą manną, fasolą. Do środka wkładamy drobne elementy w postaci klocków, puzzli, literek piankowych, drobnych zabawek tematycznych. Zadaniem dziecka jest „wyłowienie” dłońmi ukrytych elementów, a następnie wykorzystanie ich do kreatywnej zabawy, np. ułożenia słów z odszukanych liter.



2. Ścieżka sensoryczna

Do zabawy wykorzystujemy rzeczy, które odnajdziemy w naszym domu. Wystarczy na macie piankowej albo na dywanie ułożyć np.: kamyczki, folię, ziarna fasoli, miękki szalik, kolczastą matę, miskę z ciepłą wodą itp. Przechodzimy po fakturach bosymi stopami. Chodzenie po ścieżce sensorycznej to świetny masaż dla małych stóp, pobudza różne receptory, stymuluje wyobraźnię i równowagę oraz poprawia koordynację wzrokowo-ruchową.



3. Masy sensoryczne

Zabawy różnymi masami to świetne ćwiczenie dla małych rączek. Dzieci z zaburzeniami SI często nie lubią się brudzić, ale ugniatanie, przelewanie i dotykание różnych faktur jest bardzo ważne w rozwoju motoryki małej. Warto proponować dziecku różne materiały: ciastolinę, piankolinę, galaretki, piasek kinetyczny, piankę do golenia itp.

4. Żelowy woreczek

Do wykonania tej zabawy potrzebować będziemy strunowego woreczka, żelu do włosów, taśmy izolacyjnej kolorowej oraz drobnych koralików w różnym kolorze. Na zewnętrznej stronie woreczka wyklejamy taśmą izolacyjną figury geometryczne np. koło, trójkąt i kwadrat. Woreczek napętniamy niewielką ilością żelu do włosów, wkładamy także do środka kolorowe koraliki. Zamknięty woreczek przyklejamy u góry taśmą do okna. Zadaniem dziecka jest przesuwanie koralików palcami wewnątrz woreczka, np. segregując koraliki do odpowiednich figur geometrycznych.



5. Malowanie dłońmi

Zachęcam do zaproponowania dzieciom zabawy w malowanie na dużym kartonie palcami lub całą dłońią, stopami umoczone w farbie z dodatkiem piasku, kaszy lub nasion lnu. Starsze dzieci mogą dłońmi lub stopami pisać litery, cyfry lub rysować obrazki.



ZABAWY STYMULUJĄCE UKŁAD PRZEDSIONKOWY

1. Podskoki na dużej piłce w różnych pozycjach: siedzącej, leżącej na plecach lub brzuchu. Zabawa wymaga asekuracji osoby dorosłej.
2. Toczenie się po dmuchanym materacu w różnych kierunkach. Po zatrzymaniu się zadaniem dziecka jest odnalezienie w pokoju wybranego obiektu, np. znajdź w pokoju coś czerwonego itp.

3. *Kotysanie dziecka w kocu. Rodzice chwytają koc za każdy jego róg, w środku leży dziecko. Unosimy koc na niewielką wysokość i wykonujemy delikatne ruchy przód/tył lub prawo/lewo.*
4. *Siedzenie na piŃce:*
 - *stuchanie bajek,*
 - *śpiewanie piosenek z pokazywaniem,*
 - *podrzucanie i ąapanie woreczków*
 - *rysowanie przy stoliku.*
5. *Chodzenie bosymi stopami po torze ułożonym z poduszek. Można także skakać z poduszki na poduszkę.*

ZABAWY STYMULUJĄCE UKŁAD PROPRIOCEPTYWNY

1. *Odbijanie piŃki plażowej stopami. Dziecko leży na plecach z ugiętymi nogami w kolanach. Rodzic rzuca piŃkę w stronę dziecka, a jego zadaniem jest odbicie piŃki za pomocą stóp. Możemy przy tej okazji zadawać dziecku zgadywanki, np. podaj rym do słowa..., dokończ sylabę... .*
2. *Naleśnik – zawijamy dziecko w koc lub karimatę (głowa zawsze na zewnątrz!), następnie masujemy plecy, ręce, nogi dziecka przy pomocy miękkiej piŃki lub woreczków z grochem.*
3. *Przesuwanie kosza wypełnionego klockami przy pomocy różnych części ciała, np. pleców, stóp, dłoni.*
4. *Pociąg – dziecko siedzi na złożonym kocu lub poduszce, w dłoni trzyma linę, drążek lub koło hula – hop. Rodzic ciągnie siedzące dziecko zabierając je na wycieczkę po domu. Możemy jeździć wolno, bardzo szybko lub zmieniać niespodziewanie tempo i kierunek jazdy.*

5. Tor przeszkód - można go ćwiczyć na wszystkim co jest niestabilne, jednak pozwala zachować postawę stojącą. Najlepiej zbudować zróżnicowany tor przeszkód. Podczas pokonywania go warto przejść po twardej lub miękkiej nawierzchni, podnosić nogi do góry, aby ominąć przeszkodę, kucać lub czotgać się pod liną lub wchodzić po stopniach.



Życzę miłej zabawy ☺ - Sylwia Oleszko

Polecane strony internetowe:

www.mojedziecikreatywnie.pl

www.pstis.pl