

Wpływ aktywności na rozwój procesów integracji sensorycznej. Przykłady zabaw stymulujących układ dotykowy, przedsionkowy i proprioceptywny.

Każdy z nas już od urodzenia, a nawet jeszcze w okresie prenatalnym, uczy się jak odbierać docierające do nas informacje, wrażenia za pomocą wszystkich zmysłów. Proces integracji sensorycznej polega na tym, że wszystkie informacje, które mamy dookoła: wzrokowe, słuchowe, węchowe, dotykowe, ruchowe zostają zarejestrowane przez zmysły, połączone w całość, a następnie przesłane do kory mózgowej. Kora mózgowa porządkuje i interpretuje otrzymane sygnały, a potem odpowiada na nie w formie reakcji. Integracja sensoryczna jest to proces rozwojowy oraz neurologiczny, który występuje u każdego z nas. Jednak najbardziej intensywny okres doskonalenia się tego mechanizmu przypada na siedem pierwszych lat życia. Należy pamiętać, że integracja sensoryczna to baza, która stanowi podstawę do wszechstronnego rozwoju m.in. mowy, pisania, czytania, liczenia, koncentracji, emocji, naszego poziomu pobudzenia, naszego ubierania się czy jedzenia. Warto zatem zadbać o stymulację procesów integracji sensorycznej.

Najbliższą dziecku formą aktywności jest zabawa. Poprzez zaangażowanie wszystkich zmysłów, zabawy stwarzają wyjątkowe możliwości rozwoju i nauki, są ważne w budowaniu podstaw dla przyszłego sukcesu edukacyjnego i osobistego. Zabawy-ćwiczenia wspierające mechanizmy integracji sensorycznej warto wykonywać przez kilka, kilkanaście minut dziennie, aby zmienić funkcjonowanie systemu nerwowego oraz wyrobić właściwe wzorce ruchowe. Ważne, by ćwiczenia przebiegały w formie zabawy i sprawiały dziecku radość.

Oto przykłady aktywności rozwijających integrację sensoryczną: dotykową, przedsionkową i proprioceptywną.

1. Rysujemy palcami. Rysujemy na plecach lub wierzchu dłoni dziecka swoim palcem różne figury, litery, cyfry i prosimy, by dziecko odgadło, co narysowaliśmy lub narysowało to samo na kartce.

2. Szukamy skarbów. W pojemniku umieszczamy ryż, piasek, groch lub suchy makaron. Do środka wkładamy różne przedmioty prosząc, by dziecko je wyszukało. Można to ćwiczenie wykonywać również z zasłoniętymi oczami.

3.Zgadnij, co to. Podajemy dziecku (tak, aby nie widziało) różne przedmioty do ręki. Prosimy, żeby opisało je i odgadło, co to jest. Przedmioty powinny być wykonane z różnych materiałów, o różnych kształtach i wadze.

3.Naleśnik. Zawijamy dziecko w kołderkę, kocyk. Następnie dociskamy dłońmi plecy, ręce i nogi dziecka. Można do tego wykorzystać woreczki lub piłkę.

4. Zakupy. Przygotowujemy kilka plastikowych butelek napełnionych wodą. Prosimy dziecko, aby przenosiło je w koszyku lub torbie, bawiąc się w robienie zakupów. Można też wykorzystać książki, klocki czy wiaderko z wodą do przenoszenia w ogródku.

5.Kołyska na brzuchu. Dziecko leży na podłodze i huśta się przenosząc ciężar swojego ciała raz do przodu raz do tyłu. To ćwiczenie można wykonać również w formie kołyski leżąc na plecach.

6.Rzuty oburącz do celu w pozycji leżącej na brzuchu. Dziecko leżąc na brzuchu rzuca np. piłkę czy klocek trzymając przedmiot oburącz w lekko uniesionych, wyprostowanych rękach do celu np. pojemnika.

7.Kto tak potrafi? Skakanie na jednej nodze, chodzenie stopa za stopą według wzoru na dywanie lub po rozłożonej linie, skakance.

8.Żółw.Na plecach dziecka kładziemy np. książkę i prosimy, by dziecko chodziło na czworakach po pokoju jak żółw z ciężką skorupą.

9.Konffetti. Dziecko rwie gazetę na małe kawałki i tak robi konffetti. Z kawałków gazety można też układać drogi, po których będzie poruszać się wybrany członek rodziny. Można też wykorzystać kawałki gazety do zrobienia pracy plastycznej, np. wyklejanka „Zwierzątko”.

10.Tor przeszkód. Wykorzystujemy do tego celu przedmioty dostępne w domu, np. przejście pod krzeselkiem, przeskok przez pudełko, stanie na jednej nodze i liczenie do pięciu, przypinanie klamerek do prania raz jedną raz drugą ręką.

11.Zabawy na placu zabaw: skakanie na skakance, jazda na rowerze, huśtanie się na huśtawce, jazda na hulajnodze, zjeżdżanie ze zjeżdżalni, wspinanie się po drabince.

12.Chwila dla siebie. Siadamy za dzieckiem w rozkroku na podłodze. Obejmujemy rękami jego podkurczone kolana i przyciągamy je do klatki piersiowej. Tak trzymając kołyszymy się do przodu i do tyłu.

Gdy niepokoi nas zachowanie dziecka, zawsze warto zasięgnąć porady specjalisty, aby pomóc dziecku lepiej funkcjonować w otaczającej go rzeczywistości.

Zachęcam do lektury książek

- 1.Z. Przyrowski „Integracja sensoryczna”
- 2.B. Odowska –Szlachcic „Terapia integracji sensorycznej”
3. red. Z. Przyrowski „Trenuj mózg poprzez ruch”
- 4.B. Sher „Codzienne gry i zabawy dla dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego”
- 5.J.Newman C. Kranowitz „Zgrane nie-zgrane dziecko. Pięćdziesiąt prostych ćwiczeń, które pomogą dziecku rozwijać się, uczyć i rosnąć.”

Opracowała

Ewa Fiuk