

Jak na co dzień wspierać rozwój integracji sensorycznej?

Metoda Integracji Sensorycznej SI bazuje na ruchu, który jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój psychomotoryczny dziecka. Sami możemy wspierać ten rozwój już od najwcześniejszych miesięcy poprzez odpowiednio dobrane zabawy i aktywności.

Mózg uczy się poprzez ruch!

Ruch i zabawy na świeżym powietrzu odgrywają kluczową rolę w poprawie integracji sensorycznej dziecka. Podczas spacerów czy zabaw na placu zabaw, dziecko może korzystać



z trampolin, huśtawek, piaskownic oraz innych urządzeń, które pomagają rozwijać koordynację ruchową, jak zjeżdżalnie, tory przeszkód czy siatki do wspinaczki. Wspólne pokonywanie przeszkód pomaga dziecku przezwyciężyć lęki i wzmocnić pewność siebie.

Jeśli dziecko nie jest gotowe na bardziej wymagające wyzwania, jak zjazd z wysokiej zjeżdżalni, warto zaczynać od prostszych elementów, zachęcając je stopniowo do nowych doświadczeń. Zauważając, że maluch np. lubi się huśtać długo i intensywnie, warto dawać mu przestrzeń do takich aktywności, ale przeplatać je z innymi formami ruchu, jak skoki czy wspinaczka, by zrównoważyć bodźce sensoryczne.

W domu również można wspierać rozwój integracji sensorycznej poprzez zabawy takie jak „baraszkowanie”, które angażują nie tylko ruch, ale także dotyk i równowagę. Turlanie się po dywanie, skakanie na poduszkach, huśtanie na rękach, czy siłowanki to świetne formy aktywności, które pomagają w rozwoju motoryki dziecka w warunkach domowych.

Dotyk

Kolejnym sposobem wsparcia integracji sensorycznej jest eksploracja różnych tekstur. Świetnym pomysłem na stymulację dotykową w obrębie dłoni są aktywności w kuchni – przesypywanie ryżu, kaszy do różnych naczyń, ugniatanie z mamą ciasta, ozdabianie ich posypkami. Można dać do zabawy dziecku mąkę, piasek, suchy makaron, kisiel czy glinę.

konsystencjami. Niech bierze czynny udział w robieniu zakupów, węża i dotyka warzywa, owoce oraz przyprawy obecne w Waszej kuchni.

ZABAWY

Jak za pomocą kilku prostych zabaw wesprzeć prawidłowy rozwój swojej pociechy?

Te ćwiczenia angażują **układ przedsionkowy**, który odpowiada za równowagę i orientację w przestrzeni, a także pomagają w poprawie koordynacji i koncentracji dziecka, co przekłada się na lepsze wyniki w czynnościach wymagających precyzji ruchowej, takich jak bieganie, skakanie czy jazda na rowerze.



□ **Chodzenie po linie:** Naklej taśmę na podłodze w linii prostej (lub w innym kształcie) i zachęcaj dziecko do chodzenia po niej, skakania, przechodzenia z przedmiotem na głowie lub z zamkniętymi oczami.

Dziecko może balansować również na krawężniku, desce równoważnej lub ławeczce.

□ **Bocian:** Dziecko staje na jednej nodze, starając się utrzymać równowagę jak najdłużej.

□ **Tor przeszkód:** Możesz użyć do tego krzeseł, stolika, koca. Dziecko musi przetrulać się po kocu, następnie pełzać pod krzesłem, potem wdrapać się np. na kanapę lub łóżko. Tor przeszkód można wykonać na podwórku np. narysować kredą linie, położyć jakiś przedmiot który będzie trzeba przeskoczyć itp.

□ **Bujanie się w kocu:** Trzymając koc, bujaj dziecko, co stymuluje zmysł równowagi.

□ **Bieg po poduszkach:** Ułóż poduszki w tor przeszkód, po których dziecko ma biegać.

Ćwiczenia stymulujące układ **dotykowy**, rozwijają umiejętności manualne, niezbędne do precyzyjnych czynności, takich jak pisanie czy rysowanie. Ponadto, poprawiają zdolności manipulacyjne i regulację siły nacisku podczas czynności motorycznych.

□ **Dotykowe pudełko**

– dziecko zgaduje przedmioty w pudełku na podstawie dotyku.

□ **Zabawa w kąpieli** –

eksperymentowanie z różnymi teksturami w wodzie (kasza, ryż).



Zachęcaj do używania różnych gąbek, myjek, pianek do mycia.

□ **Masy sensoryczne** - zabawy z ciastoliną, piankoliną, piaskiem kinetycznym, czy samodzielnie robionymi masami (warto poszukać w Internecie przepisów na takie masy). Ugniatanie i formowanie mas plastycznych wzmacnia mięśnie dłoni oraz palców, a także rozwija koordynację oko-ręka.

□ **Malowanie dłońmi, stopami** – tworzenie farb o różnorodnych fakturach (np. z kaszy, piasku, ryżu). Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia.

□ **Ścieżka sensoryczna** – na kwadratowe kawałki drewna lub innego twardego materiału naklej np. kawałki gąbek, zakrętki od butelek, guziki, kawałek sztucznej trawy, kamienie, pompony, kawałek liny/sznurka.

□ **Stworzenie gniotka** – wypełnienie balonika mąką ziemniaczaną, który można ugniatać.

□ **Rysowanie palcem na plecach** – rysowanie wzorów na plecach dziecka, które musi zgadnąć.

□ **Naleśnik** – rozłóż koc na podłodze, dziecko ułóż na brzegu. Turlaj je w kierunku drugiego brzegu, ciasno zawijając w koc. Następnie udawaj, że kroisz, smarujesz dżemem lub zjadasz naleśnika, delikatnie masując zawinięte dziecko rękami. Zadaniem dziecka jest samodzielne rozwinięcie się.

□ **Skarby w ryżu** – ukrywanie przedmiotów w ryżu lub kaszy, które dziecko musi znaleźć.

Zabawy i ćwiczenia angażujące mięśnie i stawy dziecka, pomagają w rozwoju **czucia głębokiego (propriocepcji)** wspierają równowagę, koordynację oraz świadomość ciała. Regularna stymulacja w ten sposób pomaga w regulacji napięcia mięśniowego, poprawia poczucie bezpieczeństwa i redukuje poziom lęku.



- **Siłowanie:** Dziecko próbuje przepchnąć „ogromny kamień” (symulacja wysiłku).
- **Przeciąganie liny:** Wspólne przeciąganie liny z dzieckiem.
- **Machanie i odbijanie:** Zabawa rakieta tenisową, badmintonem, itp.
- **Taczki:** Dziecko opiera dłonie na podłodze, a dorosły prowadzi je za uda, jak taczkę.
- **Turlanie:** Wspólne turlanie się na kocyku lub z góry.
- **Naleśnik:** Zawijanie dziecka w koc lub kołdrę symuluje głębokie naciski na ciało, co stymuluje propriocepcję oraz wpływa na uspokojenie układu nerwowego. Ta aktywność dostarcza dziecku informacji na temat jego położenia ciała w przestrzeni.
- **Bitwa na poduszki:** Rzucanie poduszkami, tworzenie tunelu, przez który dziecko ma przejść.
- **Paczka:** Dziecko trzyma się za kolana w pozycji leżącej, a druga osoba stara się je „rozpakować”.
- **Przepychanie się plecami:** Dziecko z drugą osobą przepychają się plecami.
- **Posąg:** Dziecko jest nieruchome jak posąg, a druga osoba próbuje je przepchnąć.

Chcąc wesprzeć integrację sensoryczną dziecka **w domu**, nie musimy kupować żadnych wyjątkowych narzędzi. Istnieje jednak wiele akcesoriów do integracji sensorycznej, które mogą być niezwykle skuteczne w stymulowaniu różnych zmysłów:

1. **Pilki do ćwiczeń i skakania:** Wspierają zmysł równowagi i koordynację ruchową, a skakanie na nich jest dla dziecka przyjemnością.
2. **Kołyski i równoważnie:** Uspokajają i wzmacniają zmysł równowagi, pomagają w stymulacji przedsionkowej.
3. **Trampoliny:** Skakanie pomaga w redukcji napięcia i poprawia koncentrację, idealne dla dzieci z nadmiernym pobudzeniem.

4. **Tunele, beczki, puffy do przeciskania, kocyki obciążeniowe:** Dostarczają bodźców czucia głębokiego.
5. **Ścieżki sensoryczne:** Dzieci przechodzą po różnych fakturach, co wspiera rozwój równowagi i stymuluje dotyk.
6. **Deskorolki:** Wspomagają rozwój motoryczny, równowagi i koordynacji, wzmacniają mięśnie posturalne.
7. **Zjeżdżalnie, ścianki wspinaczkowe, drabinki:** Rolki, gładkie zjeżdżalnie, a także „małpi gaj” rozwijają sprawność i dostarczają bodźców czucia głębokiego.
8. **Kokony, hamaki:** Powolne kołysanie przód-tył oraz na boki stymuluje układ przedsionkowy, co sprzyja regulacji napięcia mięśniowego i poprawia zdolność dziecka do reagowania na zmienne bodźce równowagi. Regularne kołysanie może również pomóc w uspokojeniu i wyciszeniu dzieciom z trudnościami w regulacji emocjonalnej.

Podsumowując, najprostszą formą rozwijania i wspierania integracji sensorycznej są systematycznie wykonywane czynności dnia codziennego oraz odpowiednio ukierunkowana zabawa dziecka. Warto więc poświęcić trochę czasu i pomóc własnemu dziecku w osiągnięciu lepszego poziomu rozwoju. Jednocześnie dając szansę podejmowania samodzielnych działań – pozwolić czasem wejść na drzewo, pochodzić boso po kałużach, wytaplać się w błocie, czy dotknąć pokrzywy ☺

Opracowała:

Urszula Rybaczek

Nauczyciel współorganizujący, terapeuta SI

Bibliografia:

1. „Dziecko a integracja sensoryczna” J.Ayres, 2023, wyd. Harmonia
2. „Terapeutyczne zabawy w integracji sensorycznej” Szmałec, Brzuzy, Wieczór, 2019, wyd. Difin
3. „Jak wychować sensorycznego bystrzaka. Pomóż dziecku z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego. Poradnik dla rodziców” Biel, Peske, 2023, wyd. Harmonia