

## **TERAPIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ/ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE PRAWIDŁOWY ROZWÓJ DZIECKA**

Drogie dzieci, rodzice, opiekunowie!

Wszyscy znaleźliśmy się w wyjątkowej sytuacji. Jako nauczyciel, terapeuta, ale także rodzic, zdaję sobie doskonale sprawę, że dla wszystkich Nas „przejście” tego okresu jest i będzie nie lada wyzwaniem.

W związku z powyższym, niecodzienne okoliczności, wymagają niecodziennych rozwiązań. Dlatego też, udostępniam dla Was kilka pomysłów, ćwiczeń, zabaw terapeutycznych, które na ogół odbywają się w specjalistycznej sali SI z terapeutą, ale obecnie możemy je przenieść na grunt „domowy”.

W natłoku innych zajęć i obowiązków, można potraktować poniższe zalecenia jako źródło inspiracji do owocnego spędzenia wolnego czasu, która wspomogę rozwój dziecka, ale przede wszystkim nie spowoduje dużych strat w związku z przerwą w terapii.

Pozdrawiam i życzę zdrowia, Dorota Konsek

### **CZYM JEST INTEGRACJA SENSORYCZNA?**

Integracja sensoryczna to zdolność do odczuwania i reagowania na informacje dostarczane przez własne ciało, czyli wszelkie bodźce płynące z oczu, uszu, nosa, skóry, mięśni, ścięgien i stawów. Mózg każdego człowieka, w tym małego dziecka, nieustannie musi sobie radzić z tego typu sygnałami. Przetworzyć je, a potem odpowiednio zareagować.

Gdy nie potrafi tego zrobić lub dokona złej interpretacji, zaczynają się problemy. Maluch nie umie utrzymać równowagi, jest nadwrażliwy na dotyk czy dźwięk, ma słabsze zdolności manualne (z trudem wiąże buty, zapina guziki, łapie piłkę, odkręca kurek), jest nieskoordynowany, a jego ruchy mało płynne.

### **JAK ZABURZENIA SI MOGĄ WPŁYWAĆ NA DZIECKO?**

Zaburzenia SI mogą być jednym z czynników wpływających na: uczenie się, zachowanie i rozwój społeczno-emocjonalny dziecka. Problemy nie znikną same, a z czasem mogą się nasilić albo przyjąć inną formę.

## CO DALEJ?

Jeśli zauważymy niepokojące objawy u dziecka, wymaga ono wykonania badania przez terapeuty Integracji Sensorycznej, a następnie opracowania indywidualnego planu terapii.

Terapia prowadzona przez terapeutę powinna być zawsze kontynuowana w domu z podanymi zaleceniami.

## UWAGA!

Każde dziecko wymaga innych zaleceń z uwzględnieniem indywidualnych możliwości, dostosowania odpowiedniej intensywności ćwiczeń/zabaw sensorycznych.

Z uwagi na panującą sytuację, podam kilka propozycji, które można zastosować u większości dzieci, natomiast ZAWSZE należy obserwować dziecko, czy aby na pewno dana aktywność nie powoduje dyskomfortu (np. zawrotów głowy, nadwrażliwość na dotyk/docisk). Jeśli tak, należy natychmiast jej zaprzestać.

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I KRÓTKIE WYJAŚNIENIE PODSTAWOWYCH POJĘĆ

Ćwiczenia te mają na celu w głównej mierze stymulację zmysłów: przedsionkowego, proprioceptywnego, dotykowego. Ćwiczą także percepcję wzrokową, słuchową, zmysł węchu i smaku.

Co to takiego?

**Układ przedsionkowy** zwany zmysłem równowagi jest odpowiedzialny za nasze relacje z grawitacją i ma ogromne znaczenie dla rozwoju i uczenia się. Jest ściśle związany z wszelkimi układami sensorycznymi w naszym organizmie i ma swój udział w utrzymywaniu właściwego napięcia mięśniowego i właściwej postury ciała, pozwala odczuwać i pomaga koordynować ruchy całego ciała.

Wszystkie podstawowe czynności, których uczy się dziecko w okresie rozwojowym i z których korzysta później przez całe życie, funkcjonowanie narządów zmysłów wyższego rzędu: wzroku i słuchu, koordynacja wzroku i słuchu z ruchem, równowaga, emocje, właściwy odbiór bodźców płynących z otoczenia i adekwatne reakcje zwrotne zależą od właściwego funkcjonowania układu przedsionkowego

## Zmysł dotyku: „czucie powierzchniowe” i układ proprioceptywny „czucie głębokie”

Dotyk. Często go nie doceniamy, a bez niego nie bylibyśmy w stanie poprawnie funkcjonować. Odpowiedzialny jest zarówno za uczucie delikatnego głaskania, jak i nacisku, bólu i temperatury. Zmysł dotyku jest niezwykle cenny. Jako narzędzie fizjologiczne, pełni ważną funkcję ostrzegawczą przez sygnalizowanie zagrożenia za pomocą bodźców bólowych. Jednocześnie odgrywa znaczącą rolę w psychologii – jest kluczowy dla procesu nawiązywania i pogłębiania relacji z drugą osobą.

### Receptory dotyku - złożoność i różnorodność czucia

Z biologicznego punktu widzenia możemy wyróżnić układy czucia powierzchniowego oraz głębokiego.

- **Czucie powierzchniowe**, czyli eksteroceptywne obejmuje czucie dotyku i wibracji, a także odbiór bodźców bólowych i temperatury.

Poza mechanizmami czucia powierzchniowego posiadamy też mechanizmy czucia głębokiego tzw. propriocepcję:

- **Proprioceptory** będące częścią składową mięśni, więzadeł i torebek stawowych umożliwiają odbieranie bodźców określających to, jak bardzo napięte i rozciągnięte są mięśnie, stawy i ścięgna, jak są względem siebie ułożone, a także jaki jest ruch części ciała wobec siebie. Receptorom czucia głębokiego zawdzięczamy samoczynną regulację skurczy mięśniowych czy pochylecia ciała w zależności od zwiększających się obciążeń na drodze ruchowej. **Układ proprioceptywny** jest ściśle związany z układami nerwowym i kostno-stawowym, a integracja wszystkich elementów **propriocepcji** jest konieczna do zaplanowania oraz przeprowadzenia czynności ruchowej tak, aby ta została wykonana zgodnie z naszymi założeniami.

### Przykłady ćwiczeń stymulujące prawidłowy rozwój:

#### 1. Zawijanie w „należnika”



2. Masaż (nacisk dostosowany do dziecka indywidualnie) „makaronem” pływackim lub piłką



3. „Przepychanie” się plecami, lub nogami. Pchanie ciężkich przedmiotów itp.



4. Turlanie, czołganie na brzuchu, czołganie na plecach, „kołyska” z ciała i bujanie na boki. „Tunele” z koców, karimat, tory przeszkód.



5. „Odlepianie” kolejno części ciała dziecka od podłogi np. jednej nogi, drugiej nogi – dziecko stawia opór



6. Zabawa w „posąg”, „kamień”. 1 osoba w pozycji skulonej, dziecko pcha, osoba będąca „kamieniem” stawia opór. Następnie zmiana ról.

7. Skoki, podskoki, zeskoki (na ile mamy możliwości)



8. Tupanie, uderzanie rękoma w podłogę np. w rytm piosenki lub odwzorowanie rytmu nadanego przez osobę

9. Chodzenie na palcach, czworakach, piętach

10. Przeciąganie liny/taśmy/ szalika



11. Taniec „wygibaniec” z użyciem materiałów lub bez, można naśladować sekwencje ruchowe.

Taniec na gazecie, co jakiś czas zmniejszanie powierzchni na której się tańczy.

12. Chodzenie po linii/ fakturach, chód po linii np. z woreczkiem na głowie, z piłką między nogami itp. Skoki z przekroczeniem linii.



13. "Taczka", „taczka” na piłce



14. Przypinanie klamerek (może być w sekwencji wg. obrazka np. żółty, czerwony, niebieski)

15. "Boks" w poduchy

16. Mieszanie, krojenie, przesypanie – np. pomoc w gotowaniu, zagniataniu ciasta itp.

17. Rzucanie do celu np. do koszyka na pranie skarpetek zwiniętych w kulkę, zgniecionego papieru, piłeczek itp.. Można celować z odległości, tyłem, na jednej nodze itp.

18. Zabawy z balonem np. odbijanie na komendę: raz prawa/lewa ręka, prawa noga, lewe kolano itp.

19. „Dmuchiwanie” słomką np. papierka/piórka do celu

20. Skoki np. do kółka zrobionego z szalika z poleceniem „do”, „przed” „za”, „obok” itd.



21. Skakanie w „gumę”

22. Gry planszowe

23. Naśladowanie i odgadywanie zwierząt/ czynności np. pływanie, naprawianie itp.

24. Odgadywanie smaków/zapachów z zamkniętymi oczami

25. Odgadywanie przedmiotów bez udziału wzroku



26. Łapanie ruchomego obiektu np. druczika na sznurku, za pomocą obu rąk, rękawic kuchennych, lub specjalnej „łapki” (na zdjęciu)





27. Wyjmowanie „jajek niespodzianek”- w środku mogą być umieszczone zapachy, faktury, „dźwięki” np. groch, piasek itp. W tym przypadku były to literki samogłoska + spółgłoski



28. Rysowanie obiema rękoma jednocześnie



## 29. Układanki, sekwencje, układanki lewopółkulowe



Opracowała: mgr Dorota Konsek

### Ciekawe strony:

[https://pstis.pl/pl/html/index.php?str=podstrona\\_objawy](https://pstis.pl/pl/html/index.php?str=podstrona_objawy)

<https://www.facebook.com/kinderkinesiologie/>

<https://matkatylkojedna.pl/37-szukajacych-zabaw-wspomagajacych-integracje-sensoryczna-niewiarygodne-ze-mozna-11/>

<https://autyzmwszkole.com/cwiczenia-zaburzen-integracji-sensorycznej/>

### Źródła:

- Doświadczenia własne/materiały własne
- <https://asto.home.pl/poczytaj/rola-ukladu-przedsionkowego-w-rozwoju-dziecka/>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,propriocepcja---objawy-zaburzenia-propriocepcji--cwiczenia-propriocepcji,artykul,1730717.html>
- <http://neuropsychologia.org/zmysl-dotyku>

## Źródła zdjęć:

- Materiały własne
- [https://lh5.googleusercontent.com/proxy/yJOT1H0JS\\_SX74EKl6KVxHnfDczJI61Q3A7zIEbQB1f2Zgl3vcFo5u3eDljKcNdNJ5yDZ5zEOzaN\\_vywsis816gKU7LuBFQ](https://lh5.googleusercontent.com/proxy/yJOT1H0JS_SX74EKl6KVxHnfDczJI61Q3A7zIEbQB1f2Zgl3vcFo5u3eDljKcNdNJ5yDZ5zEOzaN_vywsis816gKU7LuBFQ)
- <https://autyzmwszkole.com/2018/03/26/robimy-nalesniki-zabawa-si/>
- [https://lh6.googleusercontent.com/proxy/RSakwW\\_uO9NUYdcnqQPm\\_C315J3oVuIIUKHE60XqQQd-GYgqZFpIIHQ3LftUK\\_9Jwy49qHk30jziu3B8LmTI3fbnjHTiJAORRo8GwFQdY\\_UewfgYGJoL0x5ewqi5szxybsrt-Df1TaSi2ad\\_6pqFEpX7qb8hSgWrkD7q9lQ-Y2IK1AV7eKF3ebO3gpab](https://lh6.googleusercontent.com/proxy/RSakwW_uO9NUYdcnqQPm_C315J3oVuIIUKHE60XqQQd-GYgqZFpIIHQ3LftUK_9Jwy49qHk30jziu3B8LmTI3fbnjHTiJAORRo8GwFQdY_UewfgYGJoL0x5ewqi5szxybsrt-Df1TaSi2ad_6pqFEpX7qb8hSgWrkD7q9lQ-Y2IK1AV7eKF3ebO3gpab)
- <https://bi.im-g.pl/im/7/2212/z2212357Q,Taczki.jpg>