

# DOMOWE AKTYWNOŚCI Z INTEGRACJI SENSORYCZNEJ



MAJA TEŚNA

GABINET TERAPEUTYCZNY SILNIEJSI

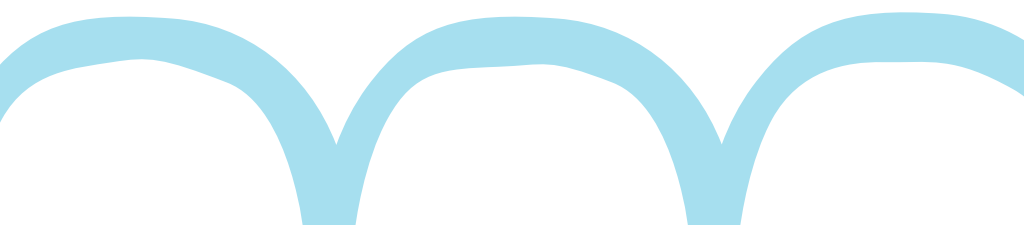


# Integracja sensoryczna (SI)

To w jaki sposób funkcjonujemy w życiu codziennym zawdzięczamy modulacji sensorycznej.

Integracja sensoryczna to złożony proces w naszym mózgu, który przetwarza docierające do niego bodźce ze środowiska i z ciała, gdzie następnie odsyła odpowiednią reakcję. Każdy organizm posiada 7 zmysłów: wzrok, słuch, smak, węch, dotyk, ukł. przedsionkowy (odpowiedzialny min. za ruch, ułożenie głowy), ukł. proprioceptywny (odpowiedzialny min. za ułożenie ciała, czucie własnego ciała).

Proces przetwarzania sensorycznego rozpoczyna się już w okresie płodowym, jednak najintensywniej przebiega w pierwszych 3 latach życia i trwa do około 7 roku życia.



# Zaburzenia przetwarzania sensorycznego (SPD)

Jest to brak zdolności do prawidłowego wykorzystania informacji odbieranych przez zmysły w celu sprawnego funkcjonowania w codziennym życiu.

W konsekwencji czego wykonanie wielu standardowych czynności stanowi duże wyzwanie dla dziecka z SPD.

Jeśli w odpowiedni sposób nie wspomozemy układu nerwowego naszego dziecka w przyszłości może to doprowadzić do np. niezdarności ruchowej, trudności w zachowaniu, emocji dziecka, niskiej koncentracji uwagi, problemów szkolnych.

Ten e-book ma na celu wsparcie rodziców i opiekunów w zadaniu o sposób stymulacji ośrodkowego układu nerwowego (OUN) dziecka w warunkach domowych.

*Maja Jasna  
Terapeuta Integracji  
Sensorycznej*

# Aktywności wyciszające, stymulujące układ proprioceptywny

Warto ograniczyć wszelkie bodźce prawopółkulowe (niejęzykowe) takie jak: tv, smartfon, laptop, grające zabawki, radio, ze względu na to, że mają pobudzający wpływ na OUN.

1. Naśladowanie zwierząt: chodzenie jak bocian/niedźwiedź;
2. Chrupanie marchewki, precli, orzechów, kostek lodu, selera naciowego, suszonych moreli, skórek od chleba, żucie gumy rozpuszczalnej – z uwzględnieniem alergii i nietolerancji pokarmowych dziecka;
3. Pchanie, ciągnięcie i przenoszenie cięższych rzeczy, np. butelka z wodą, kosz z zabawkami, ustawianie krzeseł przy stole;
4. Naciskanie na ścianę rękoma, plecami, pośladkami, głową;
5. Przesypywanie, przelewanie np. wody, suchego ryżu, piasku;

## Aktywności wyciszające, stymulujące układ proprioceptywny

7. Prostowanie i zginanie palców u rąk i nóg, poruszanie nadgarstkami i stawami skokowymi w różnych kierunkach;
8. Wzajemne napieranie plecami na siebie;
9. Siłowanie się na rękę;
10. Ugniatanie przedmiotów zajmujących ręce np. gniotek z kulkami hydrożelowymi;
11. Intensywne wycieranie ciała ręcznikiem;
12. Wałkowanie ciała – wałkiem, piłką, gumowym językiem itd.;
13. Gdzie dotknięty? – dziecko ma zamknięte oczy, dotykamy je w różne części ciała, najpierw jedno miejsce, potem drugie, jednocześnie dwa miejsca. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, gdzie poczuło dotyk;
14. Rozpoczęcie treningów na basenie, opór wody daje silne bodźce, a dodatkowo woda nie obciąża stawów;
15. Mycie zębów: szczotkujemy boki języka oraz masujemy wewnętrzną stronę policzków przy użyciu szczoteczki sonicznej;

## Aktywności wyciszające, stymulujące układ proprioceptywny

16. Zdrowe, nadające się do gryzienia i przeżuwania produkty (np. skórka chleba, płatki śniadaniowe). Dziecko siada na dysku sensorycznym podczas posiłku;
17. Pompki przy ścianie. Dziecko staje na przeciwko ścianie, opiera o nią ręce, pcha ścianę równocześnie uginając łokcie;
18. Kąpiel w ciepłej wodzie (bardzo ważne!). Dosypywanie do wanny proszku, który zamienia się w gęstą masę (można zakupić w Pepco), mycie szorstką i miękką gąbką (naprzemiennie). Intensywne wycieranie ręcznikiem;
19. Mocny, kontrolowany docisk - indywidualnie dobrana do wagi i wzrostu dziecka kołdra obciążeniowa;
20. Wtulanie się w hamak typu kokon lub poduszkę wypełnioną granulatem;
21. Wspólne budowanie kryjówki, np. namiot typu tipi;
22. Zabawka do dmuchania, gwizdek, balon;

## Aktywności wyciszające, stymulujące układ proprioceptywny

23. Oddychanie przeponowe: ręka na brzuchu kontrolująca ruch przepony, wdech nosem, długi wydech ustami: łatwiejsza wersja: dmuchanie na lusterko z coraz dalszej odległości;
24. Utrzymanie nieruchomej pozycji w klęku, siadzie skrzyżnym, z rękami skrzyżowanymi na piersiach, opartymi o uda, wyciągniętymi w bok i przed siebie;
25. Leżenie na brzuchu z unoszeniem głowy i mruganiem;
26. Ćwiczenia motoryczne dłoni tj. wkładanie, wyjmowanie, odpinanie, zapinanie, przeciąganie, nawlekanie, ściskanie, zgniatanie, wyciąganie, rozciąganie, rozbijanie, łapanie itp;
27. Wyhamowywanie – dziecko skacze np. na trampolinie, rodzic gra na grzechotce. Gdy rodzic przestaje grać, zadaniem dziecka jest zatrzymanie;
28. Łapanie i rzucanie cięższą piłką;
29. Noszenie cięższych przedmiotów: zakupy, pudełka, książki;

## Aktywności wyciszające, stymulujące układ proprioceptywny

30. Uderzanie w worek treningowy;
31. Wciskanie się między poduszki;
32. Rozciągnięcie ciała;
33. Elementy docisków neuromotorycznych:  
rynienka pod nosem, broda, boki ust – dociskanie  
kciukiem przez ok 15 sekund;
34. Zabawy ruchowe związane z pokazywaniem  
lewej ręki, prawej ręki, lewej nogi, prawej nogi
35. Dotykanie naprzemienne: lewy łokieć, prawe  
kolano, prawy łokieć lewe kolano, prawa dłoń,  
lewa stopa, lewa dłoń prawa stopa, chwytanie  
prawą ręką lewego ucha i odwrotnie  
- wykonywanie poleceń typu: podaj rzecz, która  
leży po lewej stronie, dotknij lewego ucha;
36. Budowanie zamku z piasku, nakładanie  
piachu do pojemników o różnej wielkości,  
uklepywanie go dłońmi i polewanie błotem;

## Aktywności wyciszające, stymulujące układ proprioceptywny

37. Zасыpywanie kogoś lub siebie piaskiem np. na plaży. Dostosowanie do możliwości dziecka - zasypanie tylko nóg lub rąk;
38. Pozycja czworaczka – wyciągnięcie wskazanej ręki/nogi - utrzymanie, następnie równoczesne uniesienie ręki i nogi po tej samej stronie, a później po przeciwnych stronach;
39. „Żywa kanapka”: układanie na plecach dziecka kilku warstw materiałów o różnej fakturze i grubości np. folia bąbelkowa, woreczki, koc polarowy, kołderka obciążeniowa; uciskanie karku, pleców, nóg i rąk dziecka przez każdą fakturę.



# Aktywności stymulujące układ przedsionkowy

1. Chodzenie stopami wzdłuż liny/skakanki, układanej w różne kształty;
2. Leżenie na dużej piłce na brzuchu, następnie na plecach – bujanie w różnych kierunkach;
3. Wymachy nóg w staniu – bez podparcia;
4. „Wahadło” przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą, do przodu, na boki, również z zamkniętymi oczami;
5. „Chodzenie” na stopach dorosłego;
6. Taniec z klaskaniem i wytupywaniem rytmu;
7. Intensywne bujanie dziecka w kocu, ciągnięcie na kocu;
8. Wspólne budowanie toru przeszkód i przechodzenie po nim;
9. Leżenie na materacu wodnym z łagodnym kołysaniem się z boku na bok;
10. Przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę, również z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego;

## Aktywności stymulujące układ przedsionkowy

11. Spacery, place zabaw, różnorodne aktywności ruchowe (rower, gra w piłkę) – są to miejsca i aktywności, które zapewniają dziecku otoczenie bogate w różnorodne bodźce;
12. Chodzenie po krawężniku, wyższym murku z zamkniętymi oczami– równowaga dynamiczna;
13. Plac zabaw – wspinanie, huśtanie, zjeżdżalnie;
14. Intensywne ćwiczenia: pompki, przysiady, skakanie;
15. Turlanie, kołysanie, huśtanie, toczenie się, czworakowanie w różnych kierunkach na dmuchanym lub wodnym materacu;
16. Zabawy w wodzie - np. skakanie przez fale, gra w piłkę, utrzymywanie pod wodą piłki plażowej, nauka pływania;
17. Rysowanie linii na mokrym piasku, chodzenie po narysowanej linii;
18. Przeskakiwanie przez wykopane wcześniej dołki lub usypane z piasku górki;

## Aktywności stymulujące układ przedsionkowy

19. Oswajanie się z wysokością poprzez zdobywanie szczytów górskich i przejażdżki kolejkami linowymi;
20. Zabawy w parkach linowych, zachęcenie do wspinania, podciągania na linie, przeciągania liny, turlania po trawie;
21. Zabawa w kopanie dołek - „Kto wykopie najgłębszy dół w określonym czasie?”;
22. Zabawy rzucanie piłeczkami do wykopanych przez dziecko dołek;
23. Jazda na rowerze\*, rowerze biegowym, hulajnodze, wrotkach;
24. Gra w klasy – podskoki na jednej nodze;
25. Jazda na deskorolce w pozycji siedzącej, dziecko trzyma sznurek, osoba dorosła ciągnie;

\*UWAGA - należy odkręcić dodatkowe kółka w rowerku dziecka, w zamian dołączamy kijek dzięki któremu wspieramy równowagę dziecka

## Aktywności stymulujące układ przedsionkowy

26. Skoki przez linę , do tej zabawy potrzebna jest linka, którą należy zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.

27. Gra w kolory - rzucanie do siebie piłki, jednocześnie podając na głos kolor. Piłkę trzeba złapać, chyba że rzucający wypowie wybrany wcześniej kolor, np. czerwony. Wtedy nie wolno złapać piłki!

28. Podawanie sobie piłki nogami. Dla bezpieczeństwa sprzętów domowych lepiej będzie, jeśli piłka nie będzie traciła kontaktu z podłożem.



# Aktywności stymulujące zmysł dotyku

1. Masaż dociskowy okolic ust w kierunku domykającym je, masaż wewnątrz jamy ustnej, jeśli dziecko pozwoli szczoteczką soniczną/elektryczną, kostkami lodu smakowymi owiniętymi gazą, dociskanie palcem kolejno zębów i dziąseł w sekwencji od środka do boku;
2. Głaskanie różnych zwierząt – należy uwzględnić alergię i preferencje dziecka;
3. "Ścieżki dotykowe" – układanie na podłodze ścieżek z materiałów o różnej fakturze, dziecko pokonuje je na czworakach, idąc bosymi stopami, na palcach, skacząc, zmieniamy układ ścieżki;
4. Różnorodne wrażenia dotykowe – pocieramy rękę dziecka – spirytusem (chłód), talk (gładkość), balsam rozgrzewający (ciepło), bawełna (miętkość), papier ścierny (szorstkość);

# Aktywności stymulujące zmysł dotyku

5. Rysowanie/pisanie palcem na plecach, dłoniach;
6. Zabawy masami sensorycznymi, piaskiem kinetycznym, ciastoliną;
7. Ciasto Wygibasto:

1 szklanka soli

1 szklanka wody

2 szklanki mąki

odrobina proszku do pieczenia, łyżka oleju, wanilia dla zapachu.

Wszystkie składniki mieszamy razem w misce, zagniatamy i dzielimy na małe porcje. Można barwić ciasto barwnikami spożywczymi bądź wykorzystać naturalne np.: kakao, cynamon, kurkuma, sok z buraka, sok ze szpinaku lub odbarwić bibułą. Gotową masę przechowujemy w szczelnie zamkniętym woreczku.

# Aktywności stymulujące zmysł dotyku

## 8. Domowy piasek

8 szklanek mąki

2 szklanki oleju

laska kredy dla zabarwienia

dla intensywnego koloru - niebieski lub czerwony, należy dodać dwie laski kredy starte na tarce w zależności od konsystencji. Piasek przechowywać w misce zakrytej folią.



# Aktywności stymulujące zmysł dotyku

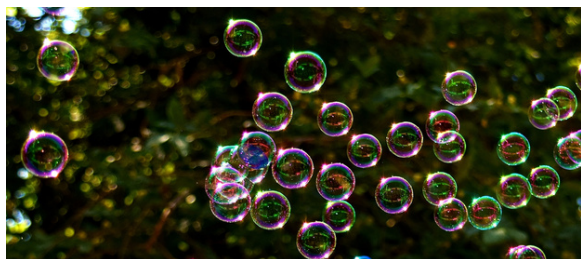
## 9. Bańki mydlane

1 litr wody,  
2 lub 3 łyżki płynu do mycia naczyń,  
1 łyżeczka gliceryny. (Gliceryna do kupienia w aptece  
lub na allegro. Gliceryna sprawi, że bańki będą trwalsze  
i kolorowe).

Przygotowanie dobrego płynu nie zawsze się udaje,  
zależy to od płynu do naczyń i twardości wody. Można  
spróbować robić z wodą destylowaną.

150ml płynu do mycia naczyń Fairy Original, 350ml  
wody, 2 łyżeczki cukru.

Płyn najlepiej mieszać z bardzo ciepłą wodą i odstawić  
na 12-24h.



## Aktywności stymulujące zmysł dotyku

10. Lepienie z dzieckiem kulek z mokrego piasku, ułożenie wieży i zbijanie jej;
11. Włączenie elementów masażu podczas smarowania ciała olejkiem z filtrem, nazywanie smarowanych części ciała;
12. Naprzemienne chłodzenie i ogrzewanie wnętrza dłoni poprzez dmuchanie i chuchanie;
13. Ruchy imitujące mycie rąk;
14. Malowanie farbami przy użyciu dłoni;
15. Masowanie błony między kciukiem a palcem wskazującym;
16. Stymulacja termiczna przy użyciu termoforu;
17. Czołganie się po płytkach;
18. Poszukiwanie ukrytych zabawek w ryżu, w makaronie, w kisielu;
19. Woreczek niespodzianka: do poszewki na poduszkę włóż drobne przedmioty i poproś dziecko, żeby dotykając odgadywało po kolei co jest w środku.

## Zasada 9 minut bliskości z dzieckiem

W rozwoju emocjonalnym dziecka najistotniejszą rolę odgrywa CZAS, który zarezerwowany jest tylko i wyłącznie dla niego. Według amerykańskich badaczy wystarczy 9 minut dziennie.

Ważny jest jednak konkretny czas w ciągu dnia oraz jakość proponowanego kontaktu dziecka z rodzicem.

Naukowcy podzielili ten czas na 3 etapy, umownie trwające 3 minuty (nie krócej!);

- pierwszy etap obejmuje 3 minuty bycia z dzieckiem po jego przebudzeniu;
- drugi etap to czas spędzony z dzieckiem po powrocie z pracy, żłobka, przedszkola, szkoły;
- trzeci etap przypada na moment przed procesem zaśnięcia dziecka.

Jest to czas poświęcony wyłącznie dziecku. Te 9 minut pozytywnie wpłynie na jego dobry nastrój, a także pomoże zaspokoić potrzebę bliskości!

# Zakończenie

Dziękuję za poświęcony czas!

Ten e-book miał na celu przedstawienie jak w łatwy sposób można stymulować ośrodkowy układ nerwowy (OUN) dziecka w warunkach domowych, na wakacjach czy też podczas spacerów.

Jeśli niepokoi Cię coś w rozwoju Twojego dziecka, warto skonsultować to ze specjalistą, aby dobrać indywidualny program i strategie terapeutyczne.



Gabinet Terapeutyczny SilniejSI  
Poznań, ul. Racjonalizatorów 3  
kontakt: 784-700-970 / 508-200-932  
silniej.si.gabinet@gmail.com



## O autorce



Maja Tęsa -współzałożycielka gabinetu terapeutycznego SilniejSi, terapeuta SI.

Jestem absolwentką Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu na kierunku Terapia zajęciowa oraz Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

- Pedagogika spec. wczesne wspomaganie rozwoju dziecka, a także studiów podyplomowych - Integracja Sensoryczna.

Na co dzień pracuję jako Terapeuta Integracji Sensorycznej w przedszkolu integracyjnym oraz w poradni pedagogiczno-psychologicznej.

Ponadto jestem nauczycielem w wyższej szkole na kierunku: Integracja Sensoryczna.

W swojej pracy wykorzystuję doświadczenie oraz wiedzę zdobytą na szkoleniach, dzięki czemu moja praca terapeutyczna jest efektywna.

Wychodząc naprzeciw coraz większym potrzebom, z sukcesami podejmuję się pracy i diagnozy metodą Integracji Sensorycznej również z małymi dziećmi (poniżej 4. roku życia).



# Bibliografia

1. Tworzenie więzi poprzez Integrację Sensoryczną  
- Ellen Yack, Paula Aquilla, Shirley Sutton
2. Dziecko a integracja sensoryczna Ayres Jean A.
3. Integracja sensoryczna a zaburzenia uczenia się  
Ayres Jean
4. Sensoryczne niemowlę Joanna Szulc  
Aleksandra Charęzińska
5. Zrozumieć sygnały sensoryczne dziecka - Angie  
Voss
6. Strategie sensoryczne w jedzeniu i w mówieniu  
-Odowska-Szlachcic Bożenna, Natalia Górka-Pik