

# Aktywności rozwijające poszczególne układy sensoryczne

Świat, który nas otacza dostarcza nam wielorakich doznań zmysłowych. Człowiek dzięki swoim zmysłom może odbierać różnego rodzaju bodźce zarówno z otoczenia zewnętrznego jak i z wewnątrz, przetwarzać je a następnie w odpowiedni sposób na nie reagować. Dzięki temu możemy zaspokajać nasze potrzeby, uczyć się i poprawnie funkcjonować. Dzieci w naturalny sposób poprzez własną aktywność ruchową, zabawową, ciekawość świata czy też chęć zaspokojenia potrzeb sensorycznych doświadczają różnorodnych wrażeń zmysłowych. W ten sposób rozwijają poszczególne zmysły oraz integrację tych zmysłów między sobą. Aby pomóc dzieciom rozwijać poszczególne zmysły oraz integrację między nimi warto zachęcać je do odpowiednich aktywności. Poniżej zamieszczone zostały wybrane propozycje aktywności, które wskazują w jaki sposób stymulować poszczególne układy sensoryczne. Warto pamiętać, że każdy z nas ma indywidualne preferencje co do tolerancji danego bodźca czy to pod względem percepcji czy też jego intensywności.

## Układ przedsionkowy

Poprzez ucho wewnętrzne dostarcza informacji o grawitacji i przestrzeni, o równowadze i ruchu oraz o pozycji głowy i ciała względem powierzchni ziemi.

- Marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy
- odwracanie głowy: w lewo, w prawo, w górę, w dół
- wchodzenie i schodzenie po schodach
- bieg w różnych kierunkach i natychmiastowe zatrzymanie się na ustalony sygnał, ponowny bieg
- turlanie się po podłodze/ po materacu itp.: w prawo, w lewo
- siad skrzyżny i kręcenie się w kółko na poślaskach za pomocą rąk
- zjeżdżanie ze zjeżdżalni
- obroty wokół własnej osi
- huśtanie w kocu, na huśtawce
- bujanie się na boki
- tor przeszkód – przechodzenie, przeskakiwanie przez przeszkody

- ślizganie się po podłodze na kocu- dziecko siedzi na kocu, trzymamy koc za dwa końce i poruszamy się w różnych kierunkach (najbezpieczniej gdy dziecko leży na kocu)
- skoki na trampolinie
- jazda na rowerze, hulajnodze

## **Układ proprioceptywny**

Odpowiada za czucie własnego ciała, jego ciężaru i poszczególnych jego części w przestrzeni. Dzięki temu zmysłowi możemy poruszać wybranymi częściami ciała bez udziału wzroku.

- podskoki na jednej nodze, podskoki obunóż
- turlanie się po przeszkodach (np. po poduszkach)
- przeciąganie liny
- przepychanie ciężkich przedmiotów
- noszenie, przenoszenie ciężkich przedmiotów
- chodzenie na czworakach
- wchodzenie na czworakach po pochyłej powierzchni
- „podtrzymywanie ściany” – naciskanie dłońmi, stopami na ścianę
- uderzanie otwartymi dłońmi, pięściami o dużą piłkę
- zabawa w przepychanie – zabawa w parach, siedzimy plecami do siebie, piłka między plecami, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, przepychamy piłkę w kierunku drugiej osoby. To samo ćwiczenie możemy wykonać siedząc przodem do siebie „na piętach”, dłonie na piłce, przepychamy piłkę w kierunku drugiej osoby
- Zabawa „Taczki”
- kopanie piłki – np. rzut do celu
- rozciąganie taśmy gumowej rękami, nogami
- chodzenie na czworakach mając przymocowane do nóg taśmy gumowe ( przymocowane, np. do drabinki)- próby dotarcia do wyznaczonego celu
- wspinanie się po drabinie, na podwieszoną linę,
- zawijanie dziecka w materac, karimatę, koc i dociskanie
- masaż pleców, rąk, nóg piłkami o różnej sprężystości
- ślizganie się na poduszce, po podłodze w pozycji na brzuchu z jednoczesnym odpychaniem się rękami od podłoża

- zeskakiwanie z wysokości na różne powierzchnie, np. materac, poduszki worek wypełniony materiałem sypkim

## **Układ dotykowy**

Najwcześniej rozwijający się i dojrzewający zmysł. Dzięki niemu dziecko zaczyna poznawać świat, rozpoznawać i różnicować bodźce dotykowe, motywuje do ruchu. Stanowi fundament rozwoju emocjonalnego dziecka.

- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze, sprężystości, temperaturze
- chodzenie po różnych fakturach- ścieżka sensoryczna, bosymi stopami po piasku żwirze, większych kamyczkach, trawie itp.,
- turlanie się po różnych fakturach
- masaż pleców, rąk, nóg szczotkami o różnym włosiu: miękkie, twarde
- rozpoznawanie kształtów po dotyku, bez udziału wzroku
- łączenie w pary takich samych faktur, kształtów bez udziału wzroku
- wyszukiwanie, np. małych figurek w materiale sypkim, np., ryżu, kaszy, makaronie
- malowanie pianką za pomocą dłoni na blacie stolika, folii,
- polewanie dłoni wodą o różnej temperaturze i różnej sile strumienia
- wyławianie z miski z wodą za pomocą dłoni różnych przedmiotów
- tworzenie w misce z wodą piany z mydła
- lepienie z plasteliny, ciastoliny, gliny, masy solnej
- „Zabawa w odkrywców”- wydobywanie np. figurek dinozaurów czy też innych zwierząt ukrytych w kulce ciastoliny, masie solnej
- rysowanie wzorów, pisanie liter na tacy z materiałami o różnej strukturze -piasek, mąką itp.
- układanie fakturowego domina

## **Układ wzrokowy**

- Śledzenie wzrokiem ruchu ołówka z kolorową nakładką- dziecko w pozycji siedzącej, głowa ustawiona symetrycznie, nieruchoma przy wodzeniu. Dziecko śledzi wzrokiem ruch ołówka poruszającego się po łuku, poziomo, pionowo, po przekątnych
- wodzenie wzrokiem za światłem latarki,
- wodzenie palcem po wzorach, literach- śledzenie wzrokiem ruchu palca

- nazywanie obrazka – krótki pokaz obrazka, następnie chowamy obrazek – dziecko nazywa przedmiot na obrazku, z czasem coraz krótszy czas ekspozycji obrazka
- lokalizowanie punktów świetlnych na ścianie
- przerzucanie piłki z ręki do ręki, wodzenie wzrokiem za poruszającą się piłką
- łapanie plamy świetlnej – wskakiwanie na plamę świetlną z latarki
- wyszukiwanie i zamalowywanie wszystkich liter , np. „o”na stronie

### **Układ słuchowy**

- Rozpoznawanie dźwięków z najbliższego otoczenia, rozpoznawanie dźwięków wybranych zwierząt, pojazdów, sprzętów domowych
- Wywoływanie dźwięków na różnych instrumentach
- Rozpoznawanie osób po głosie
- Rozróżnianie dźwięków ze względu na ich wysokość
- Rozpoznawanie piosenki po melodii
- Wyklaskiwanie, wystukiwanie rytmu znanej piosenki

### **Układ węchowy**

- wąchanie kwiatów, owoców, warzyw itp. -rozpoznawanie ich po zapachu
- dobieranie w pary dwóch takich samych zapachów
- wybieranie zapachu, który podoba się najbardziej i tego, który podoba się najmniej

Magdalena Kieć