

Integracja sensoryczna



Integracją sensoryczną nazywamy zdolność układu nerwowego do adekwatnego odbierania bodźców przez zmysły, odbierania informacji płynących z otoczenia.

Rozpoczyna się już w życiu płodowym i kształtuje się do ok 7 r.ż. Jeżeli układ nerwowy funkcjonuje dobrze, to i odbiór bodźców, a także odpowiedź na nie jest prawidłowa.

Zaburzenia integracji sensorycznej mogą rzutować na motoryczny, emocjonalny rozwój dziecka oraz koncentrację uwagi i zdolność uczenia się.

Sygnalami zaburzeń integracji sensorycznej są:

niechęć do zabiegów pielęgnacyjnych (mycia głowy, czesania włosów, obcinania paznokci, smarowania kremem), unikanie kontaktu cielesnego, dotykania, przytulania, nadwrażliwość na materiały, metki w ubraniach, wybieranie obszernych ubrań, unikanie brudzących zabaw (piasku, błota, ciastoliny, malowania rękami), wybiórcze jedzenie (konkretne smaki, wybrane konsystencje), trzymanie długopisu opuszkami palców, zakrywanie uszu w czasie hałasu (w centrum handlowym, w czasie odkurzania itp).

Zabawy wspierające rozwój integracji sensorycznej w domu:

Przesypywanie piachu, ryżu, grochu w pudełeczka

Zabawa w piasku/ziemi/błocie

**Bieganie
Turlanie**

**Tor przeszkód
Skakanie**

Zwijanie w koc/kołdrę i rozwijanie z turlaniem

**Chodzenie tyłem
Rzucanie do celu**

Chodzenie po mchu, piasku, szyszkach, trawie na bosaka

**Dotykanie zwierząt
Noszenie ciężkich przedmiotów**

Chodzenie po krawędzi/linii/zwalonym drzewie/krawężniku

Klaskanie i wszystkie ręczne zabawy z palcami

Gilgotki, masowanie, dotykanie, sprawdzanie, jaki dotyk dziecku najlepiej pasuje

**Rozpoznawanie, jakie rzeczy są w woreczku
Malowanie palcami**

