

# Zabawy stymulujące rozwój SI dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym



E D U K A C J A



## Spis treści

1. Gry i zabawy w integracji sensorycznej	3
2. Zabawy rozwijające zmysł dotyku	11
3. Zabawy wspierające rozwój schematu ciała	15
4. Aktywności rozwijające sprawność motoryki małej i percepcji wzrokowej dzieci w wieku przedszkolnym	18
5. Zabawy wspierające rozwój zmysłu równowagi	21
6. Zabawy z piłkami jako sposób na wspomaganie rozwoju integracji sensorycznej	25

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2020  
ISBN 978-83-260-3668-2  
Łamanie: **IQGRAM** Wojciech Niedzielski  
Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
bok@forum-media.pl  
tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888  
Art. nr 8619

# 1. Gry i zabawy w integracji sensorycznej

Współczesne wychowanie znacznie różni się od sposobu wychowania 50 lat temu. Dostęp do telewizji był znacznie ograniczony, a Internet był abstrakcją. W związku z tym, dzieci spędzały swój wolny czas z rówieśnikami na świeżym powietrzu – biegały, skakały, wspinały się. Rodzice nie nakładali zbyt wielu zakazów, więc mogły poznawać otaczający ich świat wielozmysłowo.

Nikt nie zastanawiał się nad tym, że ma to zbawienny wpływ na rozwój układu nerwowego – taka była rzeczywistość i należało się do tego dostosować. Przed domami czy blokami spotykały się dzieci z całego osiedla. Najczęściej spędzały czas wspinając się na drzewa lub „wisząc” na trzepakach, organizowały podchody, zabawy w berka czy chowanego. Do domu wracały późno – zmęczone i brudne, ale szczęśliwe.

Niestety, czasy się zmieniły. Życie znacznie przyspieszyło, a rodzice nie mają już takiego zaufania do społeczeństwa. W związku z tym, dzieci rozmawiają ze znajomymi w sieci lub spędzają czas grając w gry. Telewizor, laptop i Internet zastąpiły aktywność na świeżym powietrzu. Przestrzeń dziecka do własnego poznawania świata, doświadczania go, eksperymentowania została znacznie zawężona. W związku z tym, percepcja młodych ludzi została w zasadzie ograniczona do zmysłów wzroku i słuchu. W takich warunkach trudno znaleźć okazję do rozwijania pozostałych zmysłów. Nie istnieje zbyt wielu sposobów by ćwiczyć dotyk, czy doskonalić umiejętności równoważne. Dzieci znacznie gorzej radzą sobie w sytuacjach, gdy wymaga się od nich koordynacji obustronnej. Widoczne stają się coraz częstsze diagnozowanie specyficznych zaburzeń w nauce, pojawiają się trudności z utrzymaniem właściwego poziomu koncentracji na zadaniu. Można więc wyciągnąć wniosek, że zmiana sposobu wychowania i ograniczenie ilości bodźców lub ich zastąpienie pewnymi substytutami ma negatywny wpływ na rozwój dziecka. Zubożenie sensoryczne powoduje bowiem, że mózg człowieka nie jest w stanie prawidłowo integrować bodźców, które do niego docho- dzą, a co za tym idzie, nie może wytworzyć adekwatnej reakcji adaptacyjnej.

Coraz częściej diagnozuje się zaburzenia integracji sensorycznej. Do ich symptomów można zaliczyć wiele niepożądanych czy niepokojących zachowań, które przejawia dziecko, np.:

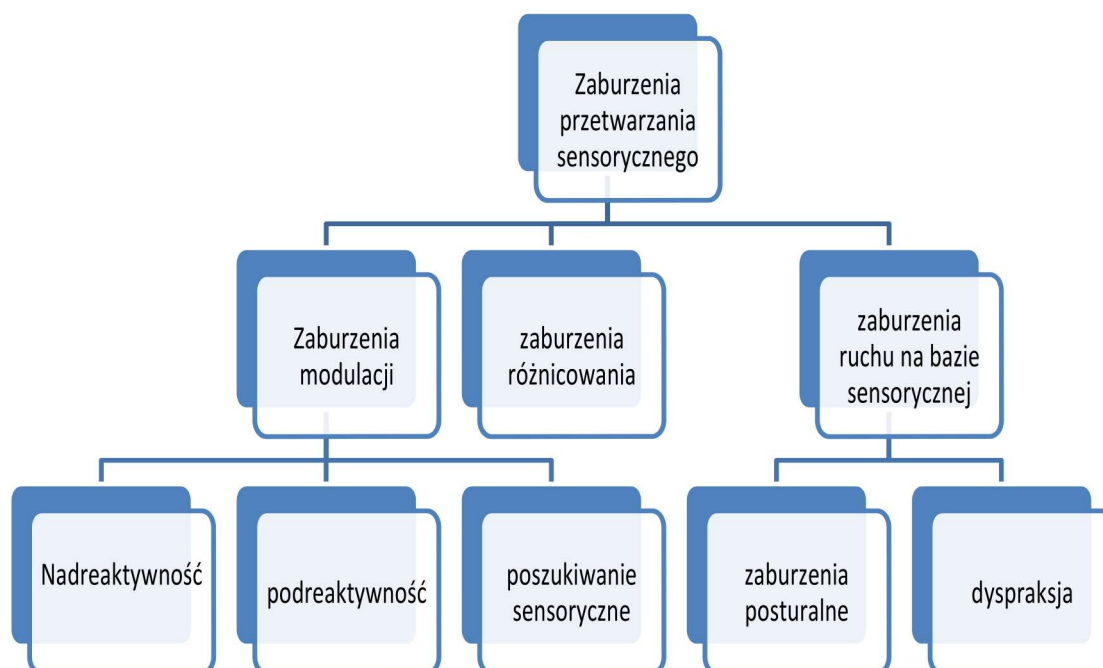
- nadruchliwość pojawiająca się w codziennych aktywnościach, nieumiejętność zapanowania nad swoimi reakcjami lub wręcz przeciwnie – wycofanie się, bierność, niepewność w trakcie poruszania się i wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- pojawiający się problem z tym, aby utrzymać równowagę,
- trudności w trakcie wykonywania czynności grafomotorycznych, np. rysowania, kolorowania, pisanie,
- trudności z opanowaniem nowych umiejętności motorycznych, np. jazda na rolkach, hulajnodze, rowerze,
- unikanie lub domaganie się bodźców smakowych, węchowych, dotykowych,
- problemy z kontrolowaniem emocji,
- problem z nawiązywaniem relacji z innymi dziećmi lub osobami dorosłymi,
- mała samodzielność i trudności w wykonywaniu czynności samoobsługowych,

## 1. Gry i zabawy w integracji sensorycznej

- problemy z opanowaniem mowy, trudności komunikacyjne,
- trudności z koncentracją uwagi i pamięcią.

Byłoby zdecydowanie łatwiej, gdyby ten zestaw niepożądanych zachowań można było ograniczyć, jednak każde dziecko jest inne i inaczej reaguje na to, co dzieje się w jego otoczeniu. Prezentuje więc charakterystyczny tylko dla siebie zestaw oznak i objawów. Warto mieć świadomość, że właściwie przebiegający proces integracji sensorycznej jest odpowiedzialny za odbieranie, segregowanie, interpretowanie oraz integrowanie bodźców dochodzących z otoczenia. Dzięki temu możliwe staje się wytworzenie właściwej i akceptowanej społecznie reakcji. Integracja sensoryczna zaczyna się rozwijać już w życiu płodowym, a proces ten trwa do około siódmego roku życia. **Dysfunkcje integracji sensorycznej** związane są z nieprawidłowościami w zakresie przetwarzania bodźców sensorycznych i pojawiają się w obrębie układów: dotykowego, proprioceptywnego, przedsionkowego, słuchowego, wzrokowego, węchowego i smakowego. Mają one charakter:

- nadwrażliwości, kiedy reakcja na dochodzący do układu nerwowego bodziec jest zbyt silna, dziecko czuje rzeczy, na które inne osoby nie zwracają przeważnie uwagi,
- podwrażliwości – jest to tzw. **niska reaktywność**, która polega na tym, że aby poczuć dany bodziec musi on być dostarczony z bardzo dużą siłą (np. głośna muzyka, mocne przytulenie, silne huśtanie na huśtawce);
- poszukiwania sensorycznego, gdy dziecko samo próbuje sobie dostarczyć odpowiedniej ilości bodźców, ponieważ czuje, że w jego otoczeniu nie ma ich wystarczająco wielu; niestety, zazwyczaj ma to dość ekstremalny charakter (np. wążchanie brudnych skarpetek, przepoconych ubrań, celowe wpadanie na meble lub inne osoby, wprawianie się w ruch, wirowanie, kręcenie się).



**Rysunek 1.** Podział zaburzeń SI według L. Miller. Źródło: Kołat N., *Zaburzenia przetwarzania sensorycznego u dzieci – diagnostyka i postępowanie*, „Nowa Pediatria” 2014, nr 3.

Warto więc zastanowić się, czym objawiają się poszczególne zaburzenia i jakie zabawy można wykorzystać w trakcie własnej pracy, żeby możliwe stało się wyregulowanie układu

## 1. Gry i zabawy w integracji sensorycznej

nerwowego. W tym celu należy przeanalizować pracę poszczególnych układów, zwrócić uwagę na to, za co odpowiadają oraz jakie są charakterystyczne dla nich objawy zaburzeń.

Układ przedsionkowy jest odpowiedzialny za:

- tworzenie schematu własnego ciała i orientację w przestrzeni,
- utrzymywanie równowagi, kontrolowanie ruchów,
- kontrolowanie ruchów głowy i przekazywanie informacji o tym, jakie jest jej położenie w przestrzeni,
- wyzwalanie odruchów, które są niezbędne do tego, aby utrzymać ciało w odpowiedniej pozycji w spoczynku,
- wyzwalanie odruchów ocznych oraz koordynowanie pracy oczu w trakcie wykonywania różnego rodzaju aktywności,
- (pośrednio) prawidłowy rozwój mowy.

Nieprawidłowości w zakresie funkcjonowania układu przedsionkowego mogą mieć charakter podwrażliwości, nadwrażliwości lub poszukiwania sensorycznego (tab. 1). Pracę z dzieckiem należy rozpocząć więc od tego, aby było ono w stanie właściwie kontrolować swoje ciało oraz ruchy, które wykonuje. Trzeba uświadomić dziecku, że jego ciało może znajdować się w różnych pozycjach i jak samodzielnie może wpływać na to, aby te pozycje zmieniać.

Tabela 1. Objawy dysfunkcji układu przedsionkowego		
Nadwrażliwość	Podwrażliwość	Poszukiwanie sensoryczne
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Nie lubi huśtania, kręcenia się, zjeżdżania,</li><li>■ Sprawia wrażenie niezdary,</li><li>■ Porusza się powoli, ostrożnie,</li><li>■ Domaga się ciągłego wsparcia osoby dorosłej,</li><li>■ Ma lęk wysokości,</li><li>■ Boi się wchodzić i schodzić po schodach,</li><li>■ Nie lubi zmian pozycji głowy, czuje się wtedy niepewnie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Nie zauważa, gdy ktoś nim porusza,</li><li>■ Kiedy zostanie wprowadzone w ruch, huśta się długo, bez zawrotów głowy,</li><li>■ Nie zauważa, że spada i nie reaguje, aby ochronić się przed upadkiem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Odczuwa potrzebę ciągłego ruchu,</li><li>■ Lubi kręcić energicznie głowę,</li><li>■ Odbija się od mebli, kołysze się w fotelu bujanym, kręci na krześle obrotowym, lubi pozycję z głową w dół,</li><li>■ Nie ma zawrotów głowy,</li><li>■ Lubi bujanie, huśtanie i skakanie na trampolinie bardziej niż inne dzieci</li></ul>
Źródło: Koomar J., Kranowitz C., Szkult S., Balzer-Martin L., Haber E., Sava D.I., <i>Integracja sensoryczna. Odpowiedzi na pytania zadawane przez nauczycieli</i> , Gdańsk 2016.		

Warto się zastanowić, jak wspierać układ przedsionkowy? Jakie gry i zabawy można wprowadzać, żeby go właściwie stymulować?

- Zabawy na piłce rehabilitacyjnej: leżenie przodem i tyłem na piłce oraz takie poruszanie nią przez terapeutę, aby dziecko mogło dotknąć swoimi dłońmi podłogę.
- Chodzenie stopa za stopą po rozłożonej linie.