

# Elementy diety sensorycznej w przedszkolu – ćwiczenia oddziałujące na przedsionek, propriocepcję i dotyk



## **Spis treści**

|   |    |
|---|----|
| 1. Wstęp.....   | 4  |
| 2. Zaburzenia sensoryczne – co to takiego?.....   | 4  |
| 3. Objawy zaburzeń integracji sensorycznej w odniesieniu<br>do poszczególnych zmysłów .....                           | 5  |
| 4. Dobór odpowiednich zabaw .....   | 10 |
| 5. Wybrane pozycje literatury z zakresu integracji sensorycznej .....   | 11 |
| Scenariusze .....   | 12 |
| Scenariusz nr 1. Zabawa stymulująca układ przedsionkowy<br>Szalone rzędy .....  | 12 |
| Scenariusz nr 2. Zabawa stymulująca układ przedsionkowy<br>Wędrownka magnesowych kulek.....                           | 16 |
| Scenariusz nr 3. Zabawa stymulująca układ proprioceptywny<br>Prawie jak w wojsku! .....                               | 18 |
| Scenariusz nr 4. Zabawa stymulująca układ proprioceptywny<br>Z kolegą na wesoło.....                                  | 20 |
| Scenariusz nr 5. Zabawa stymulująca układ dotykowy<br>Sezonowa rewia mody .....                                       | 23 |
| Scenariusz nr 6. Zabawa stymulująca układ dotykowy<br>Poszukiwanie skarbów jesieni.....                               | 26 |
| Scenariusz nr 7. Doskonalenie umiejętności rozróżniania i nazywania emocji<br>Każdy z nas jest w czymś mistrzem ..... | 28 |
| Scenariusz nr 8. Trening z zakresu koordynacji wzorokowo-ruchowej<br>Motylki.....                                     | 35 |

## 1. Wstęp

Coraz więcej dzieci ma zdiagnozowane zaburzenia przetwarzania sensorycznego. Dzieci te mają olbrzymie potrzeby, dlatego powinny mieć zapewnioną specjalistyczną pomoc. Świadomość zaburzeń sensorycznych jest coraz większa zarówno wśród pedagogów, fizjoterapeutów, jak i rodziców. Ważne jest, aby nie lekceważyć objawów pojawiających się nieprawidłowości i zgłaszać się po fachową pomoc. Jest to bardzo ważne dlatego, że dziecko samo nie wyrośnie z zaburzeń.

Terapia integracji sensorycznej odbywa się na specjalnie dostosowanej do pracy sali, w której (co bardzo istotne) istnieje możliwość zawieszenia różnych sprzętów do stymulacji przedsionkowej. Zajęcia odbywają się 1–2 razy w tygodniu i prowadzone są przez terapeutę integracji sensorycznej. Niezbędnym elementem w trakcie prowadzenia terapii jest współpraca z rodzicami i placówką, do której na co dzień uczęszcza dziecko. Przemycanie elementów terapii, wszelaka stymulacja, jak i zabawy sensoryczne, które można wykonać poza salą SI, nazywane są dietą sensoryczną. Jest ona dostosowana do potrzeb i możliwości dziecka.

Wyróżnia się 7 zmysłów: układ przedsionkowy, dotyk, propriocepcja, wzrok, słuch, smak i węch. Dr Ayres podkreśla szczególne znaczenie pierwszych z trzech wymienionych wyżej zmysłów. Posiadają fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania i stanowią podwaliny zdrowego rozwoju dziecka.

## 2. Zaburzenia sensoryczne – co to takiego?

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego (SPD) – to brak umiejętności wykorzystywania otrzymanych przez zmysły informacji w celu płynnego, codziennego funkcjonowania.

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego mają miejsce w centralnym układzie nerwowym, którym kieruje mózg. Jeśli przetwarzanie przebiega nieprawidłowo, mózg nie organizuje dobrze informacji sensorycznych.

Objawami SPD są:

- zaburzenia modulacji sensorycznej (jak dziecko reguluje swoje reakcje na wrażenia; są to dzieci nadreaktywne, podreaktywne albo takie, które poszukują wrażeń sensorycznych),
- problemy z dyskryminacją sensoryczną (dziecko ma problem z rozróżnianiem docierających do niego wrażeń),
- problemy motoryczne o podłożu sensorycznym (trudności w działaniu, problemy z opracowaniem działania, zaplanowaniem, zorganizowaniem i przeprowadzeniem planu).

### 3. Objawy zaburzeń integracji sensorycznej w odniesieniu do poszczególnych zmysłów

#### 3.1. Zaburzenia układu przedsionkowego

Dysfunkcja układu przedsionkowego polega na nieskutecznym przetwarzaniu w mózgu wrażeń otrzymywanych z ucha wewnętrznego. Dziecko z problemami przedsionkowymi ma trudności w przetworzeniu informacji na temat siły ciężkości, równowagi i ruchu w przestrzeni.

#### Zaburzenia modulacji sensorycznej

- **Nadreaktywność sensoryczna**

Problemy, jakie mogą wystąpić u dziecka z nadreaktywnością sensoryczną w zakresie przedsionka:

**a) nietolerancja na ruch:**

Dziecko z nietolerancją na ruch może:

- nie lubić zajęć na placu zabaw, takich jak huśtanie się, kręcenie czy zjeżdżanie,
- być ostrożne, poruszać się powoli lub siedzieć, wahając się, czy podjąć jakiegokolwiek ryzyko,
- wydawać się uparte i niechętne do współpracy,
- czuć się bardzo nieswojo na schodach ruchomych lub w windzie, uskarżać się na chorobę lokomocyjną,
- domagać się nieustannego fizycznego wsparcia ze strony zaufanego dorosłego;

**b) niepewność grawitacyjna:**

Dziecko z niepewnością grawitacyjną może:

- bardzo się bać, że upadnie, pomimo tego, że nie ma takiego zagrożenia,
- bać się wysokości nawet na nieznacznym podwyższeniu, unikać wchodzenia na krawężniki lub zeskakiwania z jednego stopnia,
- obawiać się wchodzenia lub schodzenia po schodach, czynności tej zazwyczaj towarzyszy kurczowe trzymanie się poręczy,
- czuć się zagrożone, gdy jego głowa jest odwrócona, skierowana do dołu lub przechylna, np. podczas mycia włosów,
- bać się, gdy ktoś nim porusza, np. gdy nauczyciel przysuwa jego krzesło bliżej stołu,
- próbować manipulować otoczeniem i innymi ludźmi dla ochrony siebie,
- mieć słabą propriocepcję i dyskryminację wzrokową.

- **Podreaktywność sensoryczna**

Dziecko z podreaktywnością sensoryczną w zakresie przedsionka może:

- nie zauważać, że ktoś nim porusza, albo nie mieć nic przeciw temu,
- sprawiać wrażenie, że brak mu wewnętrznego popędu do ruchu,
- huśtać się przez długi czas i nie czuć zawrotów głowy,
- nie zauważać, że upada i nie reagować zachowaniami obronnymi, czyli wyciąganiem rąk i nóg, by się podeprzeć.

- **Poszukiwacz sensoryczny**

Dziecko poszukujące wrażeń w zakresie przedsionka może:

- potrzebować jak najwięcej ciągłego ruchu, żeby funkcjonować, może mieć problem z usiedzeniem spokojnie, żeby nie wstawać z krzesła,
- wielokrotnie potrząsać głową, kotłować się w przód i w tył, podskakiwać,
- pragnąć intensywne doznań ruchowych, takich jak: skakanie po łożku, kotłowanie się na fotelu bujanym, kręcenie się na krześle obrotowym, przyjmowanie pozycji do góry nogami,
- lubić ryzykowne zachowania, szybko poruszające się lub kręcące się sprzęty na placu zabaw,
- nie mieć zawrotów głowy nawet w wyniku długotrwałego kręcenia się czy obracania,
- lubić się huśtać wysoko i/lub przez długi czas,
- bardziej niż inne dzieci lubić huśtawki – koniki albo trampolinę.

- **Zaburzenia posturalne o podstawie sensorycznej (słabeusz sensoryczny)**

„Słabeusz sensoryczny” z zaburzeniami posturalnymi o podstawie sensorycznej, oddziałującymi na ruchy głowy, równowagę, napięcie mięśniowe i koordynację obustronną, może:

- tracić równowagę, jeśli nie stoi obiema stopami na podłożu (np. podczas wspinania się na palce, skakania lub stania z zamkniętymi oczami),
- łatwo tracić równowagę np. podczas wchodzenia po schodach, jazdy na rowerze, podskakiwania lub stania na jednej nodze,
- poruszać się w niezgrabny sposób,
- wiercić się i być niezdarny,
- mieć oklapnięte i wiotkie ciało,
- mieć skłonność do zjeżdżania z krzesła, do bycia „oklapniętym” na krześle czy do opierania się o stół, woleć leżeć niż siedzieć prosto; nieustannie opierać głowę na dłoni lub ramieniu,
- siedzieć na podłodze w pozycji „W”,
- słabo trzymać w dłoni narzędzia, takie jak: ołówki, nożyczki, kredki, sztucce czy grzebień,
- mocno ścisnąć przedmioty (żeby zrekompensować wiotkość),
- mieć problemy z trawieniem i wypróżnianiem, takie jak: częste zaparcia czy brak kontroli pęcherza,
- łatwo się męczyć podczas aktywności fizycznych czy spacerów,
- mieć słabą świadomość własnego ciała,
- często się potykać, być niezdarny podczas zajęć sportowych i ruchowych,
- mieć problem podczas jednoczesnego używania obydwu rąk lub nóg, np. podczas skakania lub łapania piłki,
- mieć trudności z trzymaniem jedną ręką kartki, np. podczas pisania lub wycinania,
- mieć kłopoty podczas używania obu rąk w płynny, naprzemienny sposób, np. podczas wybijania rytmu melodii,
- nie mieć ustalonej lateralizacji do 4.–5. roku życia
- unikać przekraczania linii środkowej ciała,
- mieć problem z organizacją i zorganizowanymi zajęciami,