

# INTEGRACJA SENSORYCZNA



- Integracja sensoryczna to proces, w którym mózg odbiera, interpretuje, organizuje bodźce zmysłowe pochodzące z otoczenia jak też z własnego ciała.
- Sprawna integracja sensoryczna pozwala na odpowiednie reagowanie na bodźce i właściwe funkcjonowanie w codziennym życiu.
- Zaburzenia w tym zakresie mogą prowadzić do trudności w nauce, koncentracji i koordynacji ruchowej



# Objawy zaburzeń Integracji Sensorycznej

unikanie kontaktu fizycznego, przytulanie, dotykanie

nadwrażliwość na bodźce  
(dźwięki, dotyk, światło)

problemy z koordynacją ruchową i równowagą

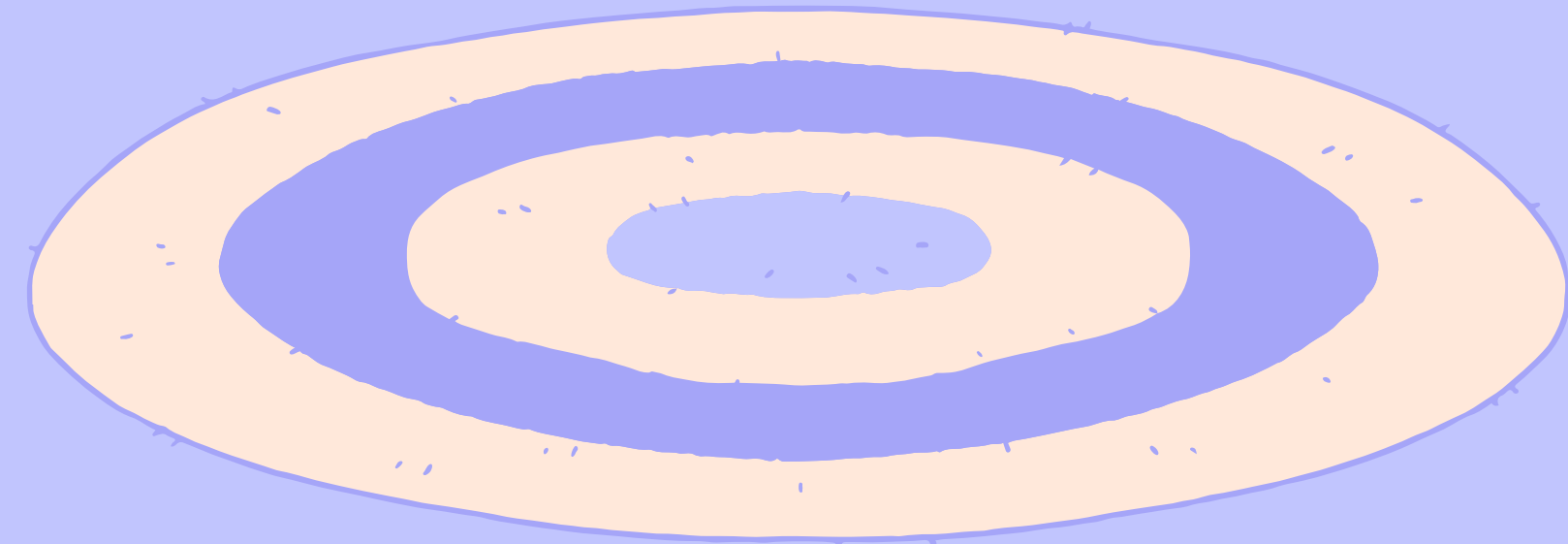
trudności w koncentracji i nauce

nadmierna impulsywność lub wycofanie

opóźniony rozwój mowy  
(mowa niewyraźna, mały zasób słów)

niechęć do zabiegów pielęgnacyjnych (mycie głowy,  
czesanie włosów, obcinanie paznokci)

zaburzenia napięcia mięśniowego  
(wzmoczone lub obniżone)



# Jak wspierać rozwój Integracji Sensorycznej?

- Zabawy w piasku, wodzie: dotykane różnych tekstur, przelewanie wody, rysowanie na piasku
- Huśtanie i kręcenie: korzystanie z huśtawek, trampolin, zabaw w kręcenie się,
- Ścieżki sensoryczne: chodzenie po matach o różnej fakturze (np. kamienie, szyszki, piasek, trawa, guma, kasztany, patyki, fasola, żołędzie)
- Masaże i dociski: delikatne masowanie ciała, używanie wałków sensorycznych
- Zabawy równoważne: stanie na jednej nodze, chodzenie po linie, skakanie na jednej nodze, przeskakiwanie z nogi na nogę, skakanie wokół własnej osi
- Zabawy manualne: lepienie z plasteliny, ciastoliny, piankoliny, galaretki, piasek kinetyczny, lód, rysowanie palcami, przesypywanie fasoli, błoto



Korzyści płynące  
z terapii Integracji  
Sensorycznej



- **Lepsza koordynacja ruchowa**
- **Poprawa koncentracji i uwagi**
- **Zwiększona świadomość ciała**
- **Redukcja nadwrażliwości na bodźce**
- **Większa samodzielność w codziennych czynnościach**

**Terapia Integracji Sensorycznej zalecana jest dzieciom, które doświadczają trudności w przetwarzaniu bodźców sensorycznych.**

**Dzieci:**

- **z ADHD- poprawia koncentrację i redukuje impulsywność**
- **z autyzmem- wspiera adaptację sensoryczną i interakcje społeczne**
- **z trudnościami szkolnymi- rozwija koordynację i umiejętności motoryczne**
- **z zaburzeniami koordynacji- poprawia kontrolę ruchów i równowagę**
- **z opóźnionym rozwojem mowy- stymuluje układ nerwowy**
- **z trudnościami społecznymi- ułatwia regulację emocjonalną**

**Dla kogo jest terapia Integracji Sensorycznej?**





**W naszym przedszkolu terapię Integracji Sensorycznej realizujemy jako metodę wspierającą rozwój dzieci. Opiera się ona na ruchowej aktywności całego ciała, która jest w dużym stopniu spontaniczna i wybierana przez same dzieci. Działania te dostarczają różnych wrażeń: przedsionkowych, proprioceptywnych (czucie głębokie, odczucia z mięśni i ścięgien) oraz dotykowych. Systemy przedsionkowy, dotykowy i proprioceptywny odgrywają kluczową rolę w rozwoju dziecka, stanowiąc również fundament dla rozwoju systemu wzrokowego i słuchowego.**

## Przykładowe zabawy sensoryczne dla dzieci starszych i młodszych:

### SŁUCH:

- Rozpoznawanie przedmiotów codziennego użytku na podstawie dźwięków, gdzie dziecko ma zamknięte oczy i stara się odgadnąć, co słyszy
- Identyfikowanie znajomych osób po głosie
- Zabawa w „Jaką to melodię?” - odgadywanie piosenek na podstawie kilku nutek
- Naśladowanie rytmu, który jest wydawany przez prowadzącego poprzez klaskanie, tupanie czy skakanie
- Tworzenie własnych instrumentów muzycznych
- „Zegar tyka. . .” - dziecko ma za zadanie znaleźć ukryty w pomieszczeniu tykający zegar
- „Chodź do mnie” - dziecko ma związane oczy i stara się dojść do osoby, która je woła



## WZROK:

- "Znajdź. . ." - gra polegająca na odszukiwaniu przedmiotów o określonym kształcie, takich jak koło czy kwadrat.
- "Detektyw" - rozkładamy przed dzieckiem od 5 do 10 przedmiotów, które następnie powinno zapamiętać. Po zamknięciu oczu, dziecko zgaduje, który z przedmiotów zniknął po ich odślonięciu.
- "Pajęczyna" - w sali lub pokoju tworzymy pajęczynę z cienkiej nici w stonowanym kolorze. Zadaniem dziecka jest pokonanie określonej trasy bez dotykania pajęczyny.
- Układanie puzzli oraz odnajdywanie różnic między obrazkami.





## **SMAK:**

- **Nazywanie smaków próbowanych produktów spożywczych, takich jak słodki, słony, gorzki czy kwaśny**
- **Łączenie różnych produktów – na przykład jogurtu z płatkami śniadaniowymi lub zestawienie dwóch kwaśnych składników, takich jak cytryna i ogórek**
- **Tworzenie pysznych szaszłyków owocowych, które zachwycają smakiem i wyglądem**
- **Przygotowywanie kanapki według własnego pomysłu, wykorzystując ulubione składniki**
- **Co do tego pasuje? – Eksperymentowanie z parowaniem produktów, które doskonale współgrają ze sobą smakowo**





## WĘCH:

- Identyfikacja znanych zapachów z otoczenia, takich jak perfumy rodziców, płyn do płukania tkanin, krem do rąk czy szampon
- Kreatywne zabawy z pachnącymi masami sensorycznymi i mazakami
- Przyjemny pachnący masaż z użyciem olejku lub palącej się świecy, aby połączyć satysfakcjonujący dotyk z ulubionymi zapachami, co zwiększy doznania sensoryczne
- Odkrywanie różnych zapachów oraz dzielenie ich na lubiane i nielubiane
- "Zapachowe pary" — znalezienie dopasowanych zapachów
- "Gdzie schował się cynamon?" — przygotowanie przypraw, które dziecko może poznawać za pomocą węchu, wzroku oraz dotyku, a następnie odnalezienie zapachowej solniczki z zamkniętymi oczami



## **DOTYK:**

- Łączenie par balonów wypełnionych tym samym materiałem, takim jak ryż, piasek czy kasza.
- Zabawy z masami sensorycznymi, które pobudzają zmysły.
- Malowanie palcami, stopami, balonami, gąbkami oraz watą, co daje możliwość twórczego wyrażania się.
- Zgadywanie, co dziecko trzyma w rękach, co rozwija umiejętność rozpoznawania przedmiotów.
- Rozpoznawanie rysów twarzy, zasłaniając oczy, opierając się wyłącznie na dotyku.
- Rysowanie liter i cyfr na plecach, co angażuje zmysł dotyku i rozwija zdolności poznawcze.
- Relaksujący masaż przy użyciu piłek z kolcami, stymulujący receptory dotykowe.
- Rozpoznawanie różnych faktur, mając zakryte oczy, posługując się jedynie dotykiem: drewno, kamień, szkło, plastik, papier.

## PROPRIOCEPCJA I WRAŻENIA PRZEDSIONKOWE:

- Zjeżdżanie na zjeżdżalniach, które rozwijają umiejętności ruchowe.
- Naleśnikowanie, czyli delikatne zawijanie dziecka w karimatę, koc lub chustę animacyjną
- Przechodzenie przez krótkie tunele animacyjne, które zachęcają do zabawy i rozwijają koordynację.
- Przeciąganie liny, które aktywizuje zarówno ciało, jak i ducha współpracy.
- Bujak – kołysanie się w pozycji leżącej na plecach, z nogami zgiętymi i rękoma oplecionymi, co wprowadza w stan relaksu.
- Huśtanie z ruchem liniowym i obrotowym
- Pokonywanie torów przeszkód, które rozwijają sprawność i zachęcają do działania.
- Chodzenie po podłożu o różnych fakturach, zarówno z otwartymi, jak i zamkniętymi oczami, co rozwija zmysł równowagi.





## **Bibliografia:**

- **“Zabawy sensoryczne na każdy dzień” - A. Bugajska, A. Wiktor- Stępień,**
- **“Przedszkolaki- sensoraki” - B. Okrasa-Ćwiek**
- **“Nie-zgrane dziecko” - C. Kranowitz**
- **“Integracja sensoryczna, 60 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-12 lat” - St. M. Forest**
- **“Terapia integracji sensorycznej” - B. Odowska- Szlachcic**
- **“Uczenie się przez zmysły” - V. F. Mass**
- **zlotynauczyciel.pl**
- **integracjasensorycznasi.pl**
- **Karty sensoryczne, ćwiczenia i zabawy stymulujące rozwój SI**