

Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

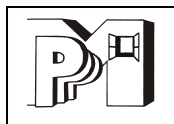
Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIĘ MAMO, TATO! 230 (czerwiec 2021)

Integracja sensoryczna dla przedszkolaka (1)

Dzieciaki w tym wieku bardzo potrzebują wsparcia procesów integracji sensorycznej. Niestety przedszkola nie są w stanie zapewnić adekwatnej stymulacji układów zmysłowych. Możemy to zrobić My - rodzice. Na co zwrócić szczególną uwagę obserwując rozwój dziecka w wieku przedszkolnym? Najważniejsze zadania tego etapu w kontekście kształtowania się integracji sensorycznej to: sprawność manualna i precyzja ruchów oraz kształtowanie się stronności u dziecka. Jest to ważny etap dla wyćwiczenia precyzji ruchów całego ciała, doskonalenia równowagi (w tym wieku wiele dzieci zaczyna jeździć na hulajnodze, rowerze czy rolnkach) a przede wszystkim ćwiczenie sprawności manualnej. Etap przedszkolny powinien jak najlepiej przygotować dziecko do kolejnego poziomu, jakim jest szkoła. Dziecko po ukończeniu przedszkola (nie będę wchodzić w polemikę czy jako 5, 6 czy 7 latek) powinno m.in. być w stanie skoncentrować się na zadaniu, wytrzymać ok. 15 min przy stoliku, umieć organizować sobie proste zadania, prawidłowo trzymać kredkę, naśladować ruch innej osoby. Dla tych umiejętności bardzo ważne jest prawidłowe napięcie mięśniowe i procesy równoważne oraz adekwatne reakcje układu nerwowego na bodźce zmysłowe pochodzące z otoczenia oraz wnętrza własnego ciała. U przedszkolaka powinna kształtować się dominacja czynnościowa jednej ze stron ciała nad drugą – obserwujemy ją w obrębie parzystych organów takich jak: oko, ucho, ręka, noga. Proces ten nazywany jest lateralizacją. Za określoną stronność jest odpowiedzialna przeciwległa półkula mózgu, a dominacja jednej ręki nad drugą, pozwala na osiągnięcie dobrego stopnia sprawności manualnej i koordynacji ruchowej. Najczęściej spotykaną lateralizacją jest prawostronna – prawa strona ciała dominuje nad lewą. Osoby praworęczne mają dominującą lewą półkulę mózgową – jest to wynik skrzyżowania dróg nerwowych. Nie oznacza to, że lateralizacja lewostronna jest złamamy po prostu zorganizowaną rzeczywistość dla większości- czyli osób praworęcznych. Najważniejsze żeby lateralizacja była jednostronna (prawa lub lewa). Lateralizacja nieustalona (oburęczność) lub skrzyżowana (np. oko lewe, ręka prawa) może powodować: niezgrabność ruchową i obniżoną koordynacją, trudności manualne, zaburzenia koncentracji, zaburzenia mowy, trudności szkolne (dysleksja, dysgrafia, dysortografia) czy problemy emocjonalne. Najnowsze badania głoszą, że już u trzylatka powinniśmy zauważać tendencję do używania jednej z rąk, ale ma on prawo jeszcze używać ich zamiennie. Pamiętajmy, że nie wolno przestawiać dziecka na siłę (np. z lewej ręki na prawą), może to wyrządzić więcej szkody niż pożytku dla jego rozwoju. Dziecko 6 letnie powinno mieć już ustaloną lateralizację we wszystkich zakresach. Aktywności, dzięki którym można doskonalić powyższe zadania to:

Włączanie dziecka do czynności dnia codziennego- samoobsługa, pomoc w porządkach, samodzielność. Okres przedszkolny to czas najintensywniejszej nauki samoobsługi: dziecko



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 230 (czerwiec 2021)

Integracja sensoryczna dla przedszkolaka (2)

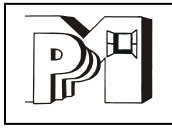
uczy się samodzielnie korzystać z toalety, ubierać, posługiwać się sztućcami - obok względów społeczno-emocjonalnych (samodzielność, poczucie sprawstwa) mają one ogromne znaczenie dla ćwiczenia sprawności motorycznej. Warto też włączyć dziecko do porządków, które obok wyrabiania prawidłowych nawyków również rozwijają zdolności ruchowe i manualne.

Zapewnianie dziecku otoczenia bogatego w różnorodne bodźce. Potrzebne jest otoczenie, które stymuluje ale nie przestymulowuje. Terapeuci integracji sensorycznej biją na alarm, że większość dzieci ma wokół siebie za dużo bodźców wzrokowych i słuchowych (telewizja, komputery, tablety, smartfony), za dużo czasu spędzają w czterech ścianach, a za mało ruszają się i przebywają na świeżym powietrzu.

Zwyczajne i ukierunkowane zabawy stymulujące wszystkie zmysły. Wskazane jest stymulowanie wszystkich zmysłów czyli 7 systemów zmysłowych: dotyku (**masażyki, zabawy dotykowe, brudzące zabawy**), równowagi (**huśtanie, bujanie, kręcenie**), czucia głębokiego (**baraszkowanie z rodzicem, siłowniki, skakanie**), wzroku (**bańki mydlane, kalejdoskop, latarka na ścianie**), słuchu (**zabawa instrumentami, wspólne śpiewanie, porównywanie dźwięków**), węchu (**wąchanie przypraw i produktów spożywczych, rozpoznawanie zapachów**) oraz smaku (**smakowanie- próbowanie nowych smaków, rozpoznawanie smaków**).

Zapewnianie dziecku codziennej możliwości ruchu. Każde dziecko powinno **spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, minimum to 2 godziny dziennie.** Powinna to być nieskrępowana zabawa na placu zabaw oraz różnorodne aktywności ruchowe: rower, hulajnoga, rolki, gra w piłkę itp. Nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie. W tym aspekcie powinniśmy czerpać przykład od naszych skandynawskich sąsiadów.

Ćwiczenie z dzieckiem schemat własnego ciała oraz czynności precyzyjne. Prawidłowy schemat własnego ciała (czucie własnego ciała jako całości, rozpoznawanie części ciała nawet bez użycia wzroku – np. po dotyku) jest niezbędny dla wielu umiejętności dziecka: równowagi, koordynacji, precyzji ruchów, rozwoju emocjonalnego i społecznego. Dobra mapa ciała ma wpływ na późniejsze myślenie logiczne, przyczynowo-skutkowe oraz różnicowanie kierunków w obrębie ciała i przestrzeni. Są to elementy niezbędne do efektywnego myślenia matematycznego – czyli w skrócie zdolności matematycznych. Czynności precyzyjne czyli takie, które ćwiczą sprawność małej motoryki (dłoni). Pamiętajmy, że najlepszym ćwiczeniem motorycznym NIE JEST KOLOROWANIE



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 230 (czerwiec 2021)

Integracja sensoryczna dla przedszkolaka (3)

MALOWANEK!!!!!! Umiejętność prawidłowego chwytu kredki lub ołówka i sprawne kolorowanie to efekt końcowy, ale nie powinno być ćwiczeniem samym w sobie. Małe rączki ćwiczymy przez: wkładanie, wyjmowanie, odpinanie, zapinanie, przeciąganie, nawlekanie, ściskanie, zgniatanie, wyciąganie, rozciąganie, rozbijanie, łapanie itp. A najważniejszą podstawą dobrych zdolności manualnych jest: prawidłowe napięcie mięśni całego ciała, prawidłowa równowaga oraz samodzielność dziecka. Bez tej bazy rysowanie nawet miliona szlaczków nie ma większego sensu.

Podejmowanie z dzieckiem różnych dyscyplin sportowych w formie zabawy. Wiek przedszkolny to idealny czas na rozpoczęcie przygody ze sportem, tak dla przykładu poniżej najczęstsze ramy czasowe dla rozpoczęcia nauki danej dyscypliny: rower (biegowy 2-4 r.ż), hulajnoga (ok. 3 r. ż), taniec (bez ograniczeń), pływanie (jeśli nie zaczęło się wcześniej), rolki (ok. 5 r. ż), sporty walki (ok. 5 r. ż), narty (3-4 r.ż. pierwsze próby, 5 r.ż- regularna jazda), ścianka wspinaczkowa (ok. 3-4 r. ż.)

mgr Agnieszka Piórkowska – rehabilitant ruchowy



Z okazji Dnia dziecka wszystkim dzieciom życzymy, aby uśmiech zawsze gościł na waszych twarzach, a każdy dzień był wspaniałą przygodą i niósł ze sobą wiele pozytywnych doświadczeń. Nie bójcie się marzyć, bo od marzeń wszystko się zaczyna!