

# Zabawy sensoryczne w domu i na dworze.

Czym jest integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna to proces, w którym mózg odbiera, porządkuje i interpretuje bodźce płynące z otoczenia oraz z własnego ciała. Dzięki niej dziecko potrafi odpowiednio reagować na to, co widzi, słyszy, czuje czy doświadcza poprzez ruch.

Już od pierwszych dni życia dziecko poznaje świat wszystkimi zmysłami. Dotyk, wzrok, słuch, smak i węch, ale także zmysł równowagi (układ przedsionkowy) i czucia głębokiego (propriocepcja) współpracują ze sobą, tworząc fundament dla prawidłowego rozwoju. Integracja sensoryczna nie jest czymś, czego uczymy się w szkole – rozwija się naturalnie poprzez codzienne doświadczenia i zabawę.

Po co dziecku integracja sensoryczna?

Prawidłowo rozwinięta integracja sensoryczna pozwala dziecku:

- lepiej rozumieć świat i reagować adekwatnie do sytuacji
- budować koncentrację i uwagę
- rozwijać umiejętności społeczne
- uczyć się nowych rzeczy (np. pisanie, czytanie, rysowanie)
- regulować emocje i napięcie.

Dziecko, które ma dobrze rozwinięte przetwarzanie sensoryczne, łatwiej odnajduje się w codziennych sytuacjach – zarówno w domu, jak i w przedszkolu.

Co daje dziecku zabawa sensoryczna?

Zabawy sensoryczne to nie tylko przyjemność – to przede wszystkim rozwój. Dzięki nim dziecko:

- poznaje różnorodne faktury, temperatury i konsystencje
- rozwija motorykę małą i dużą
- ćwiczy koordynację ruchową

- buduje świadomość własnego ciała
- rozwija kreatywność i wyobraźnię
- uczy się samodzielności i eksperymentowania

Co ważne – zabawy sensoryczne pomagają również wyciszyć się lub pobudzić, w zależności od potrzeb dziecka.

### Co rozwijają zabawy sensoryczne?

Regularne zabawy sensoryczne wspierają:

#### 1. Rozwój fizyczny

- równowaga,
- koordynacja,
- siła mięśni.

#### 2. Rozwój poznawczy:

- koncentracja,
- pamięć,
- rozwiązywanie problemów.

#### 3. Rozwój emocjonalny:

- regulacja emocji,
- poczucie bezpieczeństwa,
- pewność siebie,

#### 4. Rozwój społeczny

- współpraca,
- komunikacja,
- empatia.

## Typy dzieci a potrzeby sensoryczne

Każde dziecko jest inne i może inaczej reagować na bodźce. Wyróżniamy kilka podstawowych typów reakcji sensorycznych:

### 1. Dzieci nadwrażliwe (unika bodźców)

- szybko się męczą,
- unikają hałasu, dotyku, intensywnych wrażeń,
- mogą być wycofane.

Jak je wspierać?

- spokojne, przewidywalne zabawy,
- delikatne bodźce,
- stopniowe wprowadzanie nowych doświadczeń.

### 2. Dzieci podwrażliwe (poszukujące bodźców)

- potrzebują dużo ruchu,
- często skaczą, biegają, dotykają wszystkiego,
- mogą mieć trudność z koncentracją.

Jak je wspierać?

- aktywne zabawy,
- zadania wymagające ruchu i siły,
- częste zmiany aktywności.

## Propozycje zabaw sensorycznych w domu

Zabawy w domu nie wymagają specjalistycznego sprzętu – często wystarczą przedmioty codziennego użytku.

### 1. Zabawy dotykowe

- pojemniki z ryżem, kaszą, makaronem,
- ukrywanie drobnych przedmiotów i ich odnajdywanie,
- „magiczne pudełko” – zgadywanie przedmiotów dotykiem.

### 2. Zabawy plastyczne

- malowanie palcami,
- lepienie z masy solnej lub plasteliny,
- tworzenie slime’ów i ciastolin.

### 3. Zabawy ruchowe

- tory przeszkód z poduszek,
- skakanie po materacach,
- „turlanie naleśnika” w kocu.

### 4. Zabawy wodne

- przelewanie wody między naczyniami,
- zabawy gąbkami i kubeczkami,
- mycie zabawek.

### 5. Zabawy zapachowe i smakowe

- rozpoznawanie zapachów (np. przyprawy),
- wspólne gotowanie,
- próbowanie nowych smaków.

### Propozycje zabaw sensorycznych na dworze:

Świeże powietrze i natura to najlepsze środowisko do rozwijania zmysłów.

#### 1. Zabawy w piasku

- budowanie zamków,
- przesypywanie i kopanie,
- tworzenie kształtów.

#### 2. Kontakt z naturą

- chodzenie boso po trawie, piasku, kamieniach,
- zbieranie liści, patyków, kamieni,
- obserwowanie przyrody.

#### 3. Zabawy ruchowe

- huśtanie się.
- wspinanie na drabinki,
- bieganie, skakanie, turlanie się

#### 4. Zabawy wodne na świeżym powietrzu

- zabawa w kałużach,
- podlewanie roślin,
- zabawy z wężem ogrodowym.

#### 5. Zabawy kreatywne

- rysowanie kredą,
- budowanie z naturalnych materiałów,
- tworzenie „kuchni błotnej”,

#### Wskazówki dla rodziców:

- obserwuj dziecko i jego reakcje,
- nie zmuszaj – zachęcaj,
- pozwól na brudzenie się i eksperymentowanie,
- dostosuj poziom trudności do wieku,
- pamiętaj o bezpieczeństwie.

Najważniejsze jest to, aby zabawa była przyjemnością, a nie obowiązkiem.

Zabawy sensoryczne to niezwykle ważny element rozwoju dziecka. Wspierają nie tylko ciało, ale także umysł i emocje. Nie wymagają dużych nakładów finansowych ani specjalnych przygotowań – najważniejsze są czas, zaangażowanie i otwartość na potrzeby dziecka.

Zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu można stworzyć bogate środowisko sensoryczne, które będzie sprzyjać nauce poprzez zabawę. To właśnie w takich codziennych doświadczeniach dzieci rozwijają się najpełniej.

Pamiętajmy – dla dziecka zabawa to najważniejsza forma nauki.

#### *Bibliografia:*

1. Bugajska A., Zabawy sensoryczne na każdy dzień. Wiosna, Blżej Przedszkola, Kraków 2021
2. Delaney T., 101 ćwiczeń, gier i zabaw dla dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera i zaburzeniami integracji sensorycznej, Harmonia, Gdańsk 2022, wyd. I.
3. Red. Emich- Wadera E., Kazek B., Palicka I., Przybyła O., Integracja sensoryczna a przetwarzanie sensoryczne. Podręcznik. PZWL, Warszawa 2025
4. Trawińska H., Zabawy rozwijające dla małych dzieci, ŻAK, Warszawa 2006