

## **Czym jest integracja sensoryczna?**

Integracja sensoryczna to zdolność dziecka do odczuwania, rozumienia i organizowania informacji dostarczanych przez zmysły z otoczenia oraz z własnego organizmu.

Integracja sensoryczna pozwala segregować, porządkować i składać razem pojedyncze bodźce w pełne funkcje mózgu. Gdy funkcje te są zrównoważone, motoryka ciała łatwo dostosowuje się do otoczenia, a umysł łatwo przyswaja informacje.

Podczas terapii integracji sensorycznej dziecko: toczy się w beczce, huśta się na hamaku, huśtawce, skacze na trampolinie, chodzi po fakturach sensorycznych, ćwiczy sprawność manualną, balansuje na kołysce, dyskach fakturowych.

Przez zabawę, która jest przyjemna dla dziecka, dokonuje się integracja bodźców zmysłowych oraz doświadczeń płynących do ośrodkowego układu nerwowego, co pozwala na lepszą organizację działań.

Integracja sensoryczna nie jest uczeniem konkretnych umiejętności, jak jazda na rowerze czy pisanie. Może ona przyczynić się do tego, że będzie ono łatwiejsze.

W czasie zajęć terapeuta stymuluje zmysły dziecka oraz usprawnia takie zakresy, jak np.: motoryka mała, motoryka duża, koordynacja wzrokowo-ruchowa.

Terapia odbywa się w sali specjalnie do tego przystosowanej i wyposażonej w odpowiednie przyrządy i sprzęty.

### **Drogi Rodzicu, aby Twoje dziecko nie musiało korzystać z zajęć integracji sensorycznej, pamiętaj aby:**

- Nawiązywać kontakt dotykowy, kinestetyczny z dzieckiem- przytulać, masować, głaskać, nosić na rękach, kołysać, bujać
- Umożliwić dziecku poznawanie zabawek, przedmiotów o różnej fakturze
- Umożliwić dziecku poznawanie dźwięków z otoczenia ( przelewanie wody, dźwięk suszarki, uderzanie łyżką o butelkę itp.)
- Stworzyć dziecku dużo bogatych doznać sensorycznych (węch, smak, wzrok, dotyk, czucie)
- Umożliwić dziecku uprawianie sportu
- Jak najczęściej przebywać na świeżym powietrzu, placu zabaw
- Ograniczać zajęcia statyczne (przesiadywanie przez komputerem, telewizorem)
- Dobrze się odżywiać