

Integracja sensoryczna na świeżym powietrzu

Za naszymi oknami już piękna wiosna, a z nią słońce i dzień coraz dłuższy. Dzień, który możemy Drogi Rodzicu wykorzystać „by być ze swoim dzieckiem”, poświęcić mu czas i uwagę podczas wspólnej zabawy. Z różnych powodów wielu rodziców podaje dziecku do rąk tablet, smartfon lub włącza komputer w przeświadczeniu, że dzięki nowoczesnym technologiom jego dziecko może zdobywać nowe umiejętności, ale pamiętajmy, że to, czego jeszcze bardziej potrzebuje to czas mu poświęcony i odpowiednio dużo aktywności ruchowej w myśl hasła „Ruch to zdrowie”, by prawidłowo się rozwijać.

Czas, którym się dzielisz z Twoim Dzieckiem, a który niestety szybko mija, buduje Wasze relacje i pokazuje, że jest dla Was ważne!. Czas spędzony wspólnie na świeżym powietrzu to świetny pomysł dla całej rodziny przynoszący ogromne korzyści.

Czy wiesz, że:

- człowiek ma 650 mięśni, które pracują na rzecz tego, aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, czyli aby dobrze: widzieć, słyszeć, odbierać bodźce czuciowe i dotykowe,
- utrzymywać równowagę oraz wykonywać ruchy – proste i bardziej złożone, aż do wysokiej koordynacji wielu precyzyjnych ruchów łącznie – czyli, aby dobrze się uczyć!
- wielogodzinny bezruch prowadzi do nasilonego występowania problemów natury emocjonalnej, problemów z koncentracją uwagi, słabszej koordynacji złożonych systemów zaangażowanych podczas uczenia się.

Źródło: M. Taraszkiewicz, Uczenie się i ruch.

WIZYTA NA PLACU ZABAW I ŚWIEŻYM POWIETRZU ZE SWOIM DZIECKIEM TO ŚWIETNY POMYSŁ PONIEWAŻ:

- dostarcza różnorodnych wrażeń zmysłowych,
- dotlenia umysł wspomagając koncentrację i pamięć krótkotrwałą,
- ułatwia zasypianie i wpływa na dobry sen,
- obniża poziom stresu,
- usprawnia oddychanie,
- tworzą się nowe połączenia między półkulami mózgu,
- wpływa na stabilność emocjonalną i zdolność uczenia się,
- poprzez ruch rozwija się układ kostny i mięśniowy,
- ćwiczy siłę mięśni rąk, ramion, tułowia i nóg,
- poprzez kontakt z innymi dziećmi następuje trening społeczny (dzieci uczą się m.in.: komunikacji, współpracy, czekania na swoją kolej, kreatywności).

NA PLACU ZABAW NASTĘPUJE CZĘŚCIOWY PROCES INTEGRACJI SENSORYCZNEJ: „Integracja sensoryczna to możliwość rejestrowania informacji ze świata zewnętrznego przez narządy zmysłów, ich przetwarzanie w ośrodkowym układzie nerwowym i wykorzystanie do celowego działania”. Jean Ayres – twórczyni metody SI.

Nasze dziecko trenuje:

- planowanie ruchów (np.: wchodzenie, schodzenie po drabinkach, pajęczynach, ściankach wspinaczkowych, zjeżdżalniach, podczas bujania huśtawki albo rozkręcania karuzeli),
- doskonalą precyzję i koordynację ruchów,
- dostarcza różnych wrażeń dotykowych i czuciowych (np. zabawa w piaskownicy, na trawie, dotykanie drzew, błota itp.),
- doświadcza stymulacji wielozmysłowej (wzrok, słuch, węch...),
- ćwiczy równowagę, balansowanie ciałem (układ przedsionkowy) poprzez ruch liniowy (np. huśtanie na różnego rodzaju huśtawkach, zabawki na sprężynach, ruchome mostki, równoważnie, chodzenie po krawężniku) i obrotowy (np. karuzele),
- kontroluje siłę i wzmacnia napięcie mięśni (np.: poprzez skoki, bieganie, wiszenie na trzepaku, wspinanie się na drzewo, podciąganie się i wiszenie na różnego rodzaju drążkach),
- ćwiczy ruchy naprzemienne i obustronną koordynację ruchową,
- wspomaga integrację przetrwałych odruchów.

Spontaniczna zabawa dziecka na placu zabaw nie jest tym samym co terapia Integracji Sensorycznej pod okiem doświadczanego terapeuty, ale jest doskonałą okazją do wielozmysłowej stymulacji i rozwijania wszechstronnego rozwoju

Twojego Dziecka.

Drogi Rodzicu, jeśli zauważasz, że podczas zabawy na placu zabaw Twoje dziecko przejawia jakiegokolwiek trudności i wpływa to na jego zachowanie i funkcjonowanie, zgłoś się do terapeuty integracji sensorycznej do naszej Poradni.