



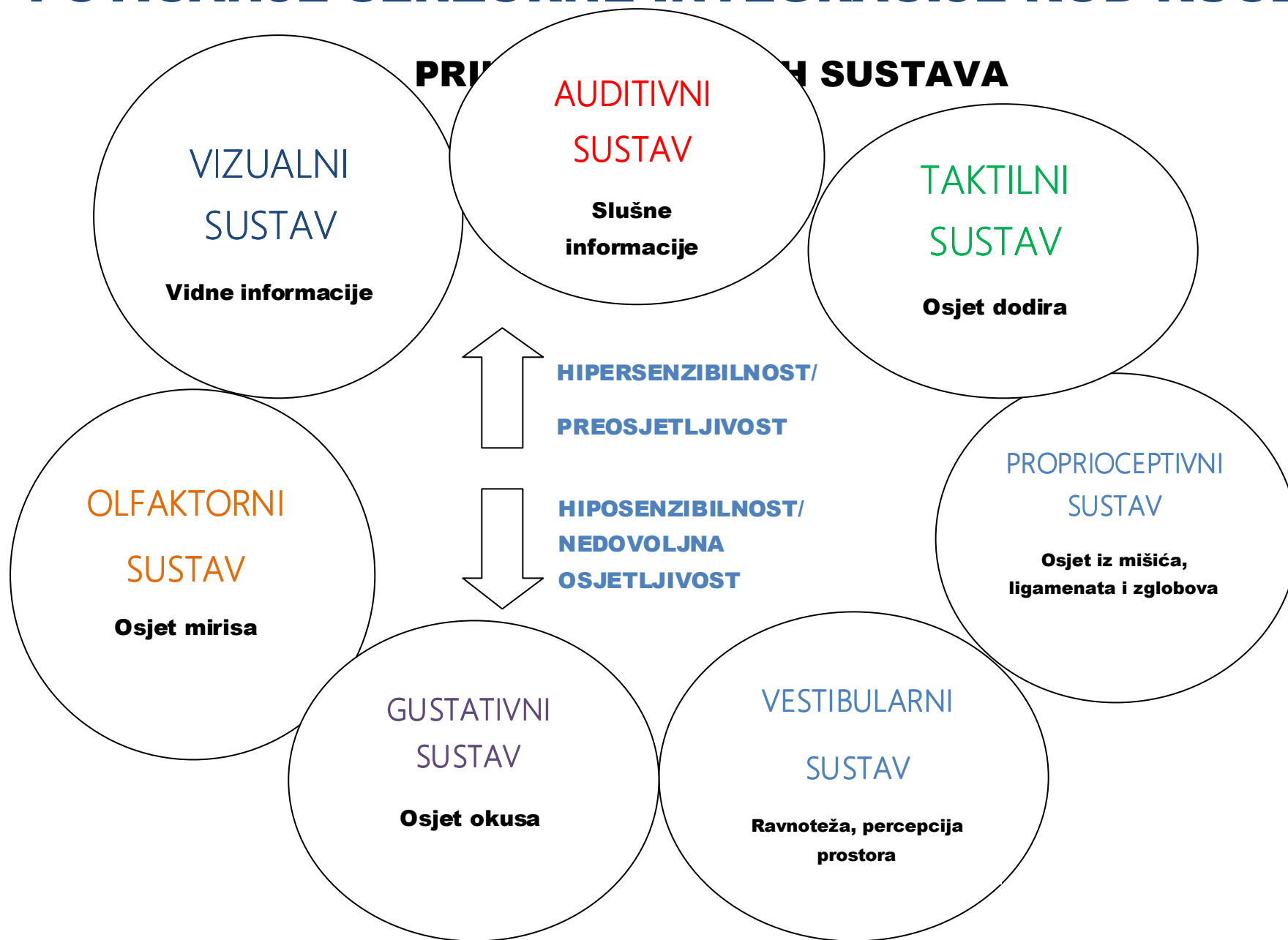
POTICANJE SENZORNE INTEGRACIJE KOD KUĆE

SMJERNICE I UPUTE ZA RODITELJE

AKTIVNOSTI ZA RAD KOD KUĆE

#OSTANIDOMA

POTICANJE SENZORNE INTEGRACIJE KOD KUĆE



OPTIMALAN RAZVOJ DJETETA ovisi o NAČINU KORIŠTENJA INFORMACIJA koje prima OSJETILIMA IZ VLASTITOG TIJELA I OKOLINE

Kod djeteta koje je **PREOSJETLJIVO** na određene vrste podražaja živčani sustav **PODUPIRE** osjetne poruke

„PREJAKO PODRAŽIVANJE“

„PREGLASNI OSJETNI PODRAŽAJI“



DIJETE IZBJEGAVA

AKTIVNOSTI (podražaje)

DIJETE TRAŽI PODRAŽAJE

KROZ AKTIVNOSTI

Kod djeteta koje je **NEDOVOLJNO**

OSJETLJIVO na određene vrste podražaja živčani sustav **KOČI** osjetne poruke

Osjetni podražaji su **SLABO**

REGISTRIRANI ili se uopće ne registriraju

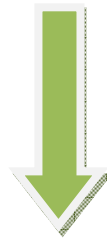




Različiti osjetilni podražaji koje dijete voli i podražaji koje dijete izbjegava, na koje loše reagira utječu na IGRU, PONAŠANJE, SOCIJALNE INTERAKCIJE I SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI (odijevanje, spavanje, hranjenje)

... pažnju, motivaciju, organizaciju ponašanja, motoričko planiranje, smislenu interakciju i otvaraju djetetu put za uspješno učenje ...

CILJ PRIMJENE AKTIVNOSTI ZA POTICANJE SENZORNE INTEGRACIJE KOD KUĆE



uključiti čitavo tijelo i sva osjetila

OJAČATI DJETETOVO UNUTARNJE UPRAVLJANJE SENZORNIM UNOSOM

KRENIMO!!

POTICANJE PROPRIOCEPTIVNOG SUSTAVA KOD KUĆE

- Uključite dijete u aktivnost čišćenja kuće, usisavanje, brisanje poda, prašine – pri aktivnosti dijete može nositi napunjen ruksak ili džepove (do pola kile težine)
- Igra oblikovanja slova- dok dijete leži na podu, pokažite mu kako svojim tijelom oblikovati slova /npr. da bi napravili slovo „T“ (dijete leži na podu licem prema dolje) sa rukama postavljenim sa strane pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na izravnano tijelo. Zatim uzmite veliku loptu i kotrljajte je preko djeteta. Važno je koristiti ČVRSTI PRITISAK pri kotrljanju lopte. Možete i dlanovima po leđima pružati dodir dubokog pritiska.
- Igra „sendvič“- obavite dijete s dva jastuka (kao u sendviču) te ga lagano pritišćite ovisno o djetetovoj reakciji. Možete se „hrvati“ s djetetom i čvrsto se grliti.
- Igra „vozimo tačke“-uhvatite dijete za noge, cilj je da ono hoda na rukama. Može se napraviti i utrka „tačkama“
- Kotrljanje loptom- koristite veliku loptu te sjednite jedno nasuprot drugog ili u krug ako vas je više, zajedno s djetetom zauzmite visoko-klečeći položaj tako da objema rukama možete kotrljati loptu do drugoga. Legnite na pod tako da se laktovima uspravite te nogama kotrljajte loptu do djeteta., potom dijete ponavlja postupak.
- Igra povlačenja užeta- rastegnite po sobi debelo dugačko užo (ili nešto što bi toj svrsi moglo poslužiti) te pazite na sigurnost djeteta. Možete se igrati vatrogasaca i povlačenja „crijeva“.

- Osmislite djetetu „stazu“ po kojoj prolazi noseći „blago“. Postavite po sobi oznake za kretanje te napunite kutiju (pr. dječjim kockama).
- Koristite prazne, čiste boce od mlijeka i maknite s njih poklopce. Dajte djetetu bocu da je gnječi nogama i rukama, kako bi se spljoštila. Također ako imate materijal za gnječenje poput plastelina, slanog tijesta poželjno bi bilo iskoristiti.
- Koristite deku (da dijete sjedne na nju) ili veliku košaru/ kutiju (npr. za rublje ako dijete može u nju sjesti) te povlačite deku, okrećite i gurajte kutiju.
- Napunite kutiju teškim materijalima poput kocaka, časopisa itd., i zatvorite kutiju ljepljivom trakom. Cilj je da dijete gura ili nosi kutiju. Možete se igrati „vrućeg krumpira“. Uključite glazbu i dobacujete se kutijom, kada glazba stane pobjeđuje onaj kod kojeg se kutija ne nalazi.
- Izradite tunel- dekom ili drugom tkaninom, dvije osobe pridržavaju krajeve tunela, a dijete se provlači ispod njega.
- Ako imate traku za vježbanje, dajte djetetu i neka je rasteže rukama. Zatim neka je stavi pod stopalo pa neka podiže stopalo u smjeru prema gore, pa prema dolje. Može staviti traku oko gležnjeva i hodati po stazi.
- Neka se dijete pretvara da je „teški“ slon. Neka puzi po sobi na rukama i koljenima, noseći na svojim leđima težu zrnatu vrećicu (napunite vrećicu težinom do pola kile).

- Pokažite djetetu kako da visoko podižući koljena polako stupa na mjestu u ritmu bubnja. Koristite glazbu s ritmom bubnjeva.
- Imitirajte životinje:
Rakov hod- položite dlanove i stopala na pod tako da trbuh bude prema gore. Hodajte naprijed i natrag na rukama i nogama.
Čučanje i skakanje poput žabe ili patke- čučnite tako da dlanovima dodirujete pod (ako imitirate žabu)ili rukama savijenima u laktu, tako da su šake ispod pazuha (ako imitirate patku). Hodajte u čučnju kao patka ili skačite u skokovima kao žaba.
Galopirajte- dok stojite, stavite jednu nogu ispred druge i skačite u poluskokovima po sobi.

DODATNO:

- <https://www.dinamikom.eu/blog/odgoj-obrazovanje-i-razvoj/554-senzorna-integracija-3-dio.html>

POTICANJE VESTIBULARNOG OSJETA KOD KUĆE

- Postavite poligon po sobi, jastuke za hodanje, stolić/kutiju (na koju se dijete može popeti), stolica/stolić (ispod koje se može provlačiti), deku za kotrljanje, različite prepreke (kutije i sl.) koje može zaobilaziti, uže –konop/vijaču (za balansiranje).
- Penjanje uz stepenicama, ljestve
- Skakanje po mekanoj podlozi, jastucima
- Neka se dijete pretvara da je jabuka koja se kotrlja. Pokažite mu kako priljubiti koljena na prsa i obgrliti ih rukama te kotrljati se naprijed i natrag
- Igra „gusjenice“- bilo bi poželjno da barem još dvije osobe sudjeluju uz dijete. Zauzmite svi položaj na dlanovima i koljenima , primite se za gležnjeve djeteta ispred sebe i neka se on primi za gležnjeve osobe ispred sebe. Puzite –krećite se kao gusjenica
- Igra glazbenih stolica. Možete se kretati na različite načine npr. hodati poput medvjeda, galopirati, skakati poput žabe, hodati na prstima, tiho-brzo trčati i slično.
- Sjednite licem u lice okrenuti prema djetetu, ispruženih nogu, tako da vam se stopala dodiruju i držite se za ruke. Suradujete zajedno ljuljajući se naprijed-natrag. Potom ustanite te držeći se za ruke skačite gore-dolje.
- Pokretna igra s plahtom/dekom i u sredini loptom/ balonom (ili nekim drugim lakšim predmetom/igračkom). Cilj igre je izvoditi različite pokretne igre pridržavajući krajeve plahte

npr. hodajte u jednom smjeru, pa u drugom, dižite i spuštajte plahtu visoko gore/nisko dolje, brzo-sporo.

- Glumite „rakete“. Kako bi što više nalikovali raketama čučnite, odbrojajte unatrag do 10, a zatim se „lansirajte“ skočite u zrak što više možete. Ponovite to nekoliko puta.
- Igra izvlačenja zadataka. Dijete izvlači papir na kojem piše po jedna uputa npr. skoči gore i dolje, hodaj kao medo, hodaj kao rak, trči na mjestu, hodaj na prstima, stupaj na mjestu, galopiraj i slično, vrti se oko svoje osi kao pijavica, napravi kolut naprijed i natrag.
- Uzmite veliku loptu te sjednite s djetetom na nju, možete se ljuljati, vrtjeti, skakati

DODATNO:

- <https://www.dinamikom.eu/blog/odgoj-obrazovanje-i-razvoj/554-senzorna-integracija-3-dio.html>

POTICANJE TAKTILNOG OSJETA KOD KUĆE

- Igra s pijeskom, plastelinom, slanim tijestom, „ljigavcima“
- Igre sa sjemenkama koje pronađete u kuhinji(suhe sjemenke: leće, graha, lana, graška, kukuruza, žirevi, češeri, ljuskice od oraha, pistacija...)
- Kuhanje- mijesite kruh, pranje salate, četkanje krumpira, ljuštenje graha i graška, čišćenje mahuna, priprema kolača s jabukom (ribanje jabuke), ljuštenje kukuruza za kokice, pripremanje zrna za klijanje
- Igra s vodom, pranje posuđa, prelijevanje iz posude u posudu, igra s kockicama leda, različitim tkaninama i predmetima u vodi, dodajte u vodu malo praška za posuđe te uzmite slamku i napušite mjehuriće (neka dijete istražuje rukicama), bojite vodu bojom za hranu, ubacite sitne kamenčiće i oblutke, štapiće i ostale prirodne materijale
- Igra s pjenom za brijanje (u posudi traženje blaga, slikanje po ogledalu)
- Nabavite razne igračke koje vibriraju (lopte, četkice za zube, maseri...),
- Igra presvlačenja-iskoristite staru ili preveliku odjeću pa se presvlačite te tako omogućite djetetu da navikava cijelo tijelo na razne teksture;
- Zajedno s djetetom masirajte ruke kremom ili losionom
- Poligon- hodanje bosih nogu po različitim površinama (po jastucima, vuni, spužvi, foliji, kamenčićima, vodi, mekanim i tvrdim predmetima, tkanine različitih tekstura i debljina)

- Izradite "taktilne" vrećice (vrećice sa zip zatvaračem) pa ih napunite sa raznim stvarima (npr. obojanom vodom, sjemenkama, dugmićima, vunom, perlicama, pjenu ..) <https://youtu.be/-ZQzjpXp8YU>
- Igra „čarobna vrećica“- unutra stavite različite predmete, cilj je da dijete opipom pogodi što je unutra bez gledanja
- Možete napuniti jastučnice ili navlake za poplun raznim komadima spužvica, stiroporom, krpicama i sl. pa ohrabriti dijete da hoda, skače po tome, umatajte dijete u deke, plahte, spužve, valjajte, masirajte po tijelu, radite "otiske" jastukom ili spužvom po njegovom tijelu, pjevajte pjesmice u ritmu dodirujući dijete, škakljajte se, grlite, radite "sendvič", "palačinku"
- Likovna aktivnost-bojite prstima, dlanom

DODATNO:

- <https://youtu.be/SHVAoeGxk00>
- <https://youtu.be/qRFxbXSjFwU>
- <https://www.dinamikom.eu/blog/odgoj-obrazovanje-i-razvoj/308-izrada-didakticko-senzorickih-materijala.html>
- <https://youtu.be/Cih4U17ph8A>

POTICANJE AUDITIVNOG OSJETA KOD KUĆE

- Igra „nauči slušati“ - Odaberite trenutak kada je dijete mirno i spremno slušati. Zamolite ga da bude u tišini i da zažmiri. Proizvedite prepoznatljiv šum (otvaranje ladice, gužvanje papira, otvaranje slavine, hladnjaka, kante za smeće ..), cilj igre je da dijete pogodi što proizvodi šum. Druga igra može mu pomoći da postane svjesno zvukova u prostoru (lociranje zvukova). Zamolite dijete da sjedne posred sobe, da zatvori oči i sluša. Proizvedite glas, a dijete će prstom pokazati odakle dolazi. Zamijenite uloge.
- Učenje slušanja i izrada šuškalica od praznih i starih ambalaža (plastične boce, limenke, papirnatu kutiju s poklopcem, plastične konzerve s poklopcem). Napunite ih suhim grahom, grožđicama, graškom ili tjesteninom. Također može poslužiti i kutija riže (samo je potrebno zalijepiti poklopac), poklopci lonaca, metalne i drvene žice. Protresite različite boce, kutije i provjerite prepoznaje li dijete razliku među zvukovima (isto to možete napraviti i kad stojite djetetu iza leđa). Možete vježbati govoreći npr. „KUUUUUIIIII“ (prvi slog visoko, drugi nisko), uzvikujte, mrmļajte, zviždite ili šapćite. Cilj igre je da dijete oponaša zvukove.
- Igrajte se „ pokvarenog telefona “ - šapćući prenosite i isprobavajte glas tako da šapćete, vičete, pjevate

- Igra „glazbene ljestvice“- cilj igre je zorno prikazivanje visokih i niskih tonova. Možete koristiti izrađene šuškalice. Odsvirajte dvije note (ako je drugi ton viši) dijete se uspinje na stepenicu ili stavlja ruke iznad glave, ako odsvirate da je drugi ton niži dijete se može spustiti stepenicu niže ili čučnuti.
- Sviranje po staklenoj boci- staklene boce ili staklenke napunite vodom (svaku različitom količinom vode, možda i bojom ako ste u mogućnosti). Potrebni su vam i različiti štapići za sviranje (drveni, slamke, metalni, plastični i slično)
- Igre s pljeskanjem- može se igrati u paru, cilj je da dijete osjeti ritam i naglašene dijelove rime. Mogu poslužiti pjesmice „Kad si sretan“, „Hajd u kolo dječice“ i slično.
- Igra „Pogodi tko sam“ (oponašajte glasanje životinja, vozila, zvukove iz prirode)
- Slušanje glazbe i priča
- Nošenje slušalica koje smanjuju buku
- Igra „slušalica“- slušajte zvukove iz prirode (ptice, automobile, bicikle, životinje, ljude), potaknite dijete da proizvodi neke nove zvukove iz ulice ili parka, možete se igrati jeke (neka dijete viče a vi ponavljajte za njim i obrnuto)
- Igra „Loto“- potrebne su kartice sa sličicama različitih životinja, predmeta, prijevoznih sredstava (možete ih i nacrtati). Zatim pustite zvukove na CD-u (npr. youtubu) nasumičnim redom- ako dijete

prepozna da zvuk proizvodi nešto s kartice koje ima, dijete će tu karticu okrenuti. Možete se igrati da je pobjednik koji prije okrene karticu.

DODATNO:

- <http://www.djecjaposla.com/napravite-suskalicu-za-klince-od-plasticnih-casa/>
- <https://net.hr/magazin/roditeljstvo/mali-kreativci-orkestar-u-vesem-domu/>
- <http://orpheus.hr/hr/igre-pjevanjem-predskolci-i-glazba/>
- <https://www.24sata.hr/video/tri-super-igre-uz-njih-se-djeci-razvijaju-masta-i-inteligencija-484833>

POTICANJE VIZUALNOG OSJETA KOD KUĆE

- Vizualno prepoznavanje- odaberite u kući nekoliko malih predmeta vrlo jednostavnih i prepoznatljivih oblika (npr. mali čekić, ravnalo, okruglu kutiju, vilicu, šablonu u obliku zvijezde ..). raspodijelite te predmete na list kartona/papir te zabilježite njihove obrise pomoću crnog flomastera, zatim sve predmete stavite u košaru. Cilj je da dijete prepozna oblike i uparuje ih s obrisima na listu (stavlja predmet na njega tako da ga posve pokrije).
- Crtajte, bojite, slikajte
- Slagalice, umetaljke, građenje s kockicama
- Čitajte knjige, slikovnice, gledajte slike
- Sjene na zidu (rukama izrađujući različite oblike), sjena na suncu. Kako izraditi sjene- link <https://www.youtube.com/watch?v=Uv-MdaBfk8U>
- Nosite sunčane naočale ili šešir, dalekozor (od tuljka toaletnog papira), povećalo
- Napravite kazalište sjena (lutkarsku predstavu), koristan link kako kazalište sjena napraviti kod kuće <https://hr.atomiyme.com/kako-napraviti-kazalista-sjena-za-djecu-sa-svojim-rukama/>
- Promatranje senzornih boca ili senzornih vrećica, možete vrećice napuniti s izrezanim oblicima kolaža u boji, krep papira, dugmad, šljokica, trakica, vune u bojama (možete dodati gel za kosu ili

prašak za posuđe) <https://www.stemlittleexplorers.com/hr/kako-napraviti-senzornu-vrecicu-za-poticanje-senzomotorickog-razvoja-djeteta/>



POTICANJE OLFAKTORNOG OSJETA KOD KUĆE

- Dajte djetetu da miriše sve što nalazite u kuhinji (začini, ulje, voće, povrće, kruh, ostale namirnice). Možete se igrati pogađanja (zavežite maramom djetetu oči, ponudite mu da miriše začine, različite čajeve, namirnice i pogađa o kojoj se namirnici radi)
- Pecite kolače, kruh, kuhajte zajedno s djetetom
- Uključite dijete da probudi svoja osjetila njuha- pr. ako ste kupili glavicu zelja na tržnici, promatrajte ga s djetetom, mirišite ga. Kad budete kuhali zelje, uključite dijete da miriše.
- Na balkonu, vrtu, parku, šumi- mirišite cvijeće, travu, drvo ..
- Vježbajte duboko disanje s djetetom
- Koristite eterična ulja u kući
- Mirišite bočice parfema, losiona, kremi, koristite i potrošene bočice, neka se dijete prisjeća/ pogađa o kojem se mirisu radi

POTICANJE GUSTATIVNOG OSJETA KOD KUĆE

- Igra pogađanja hrane na temelju okusa- u početku stavite pred dijete hranu različitih okusa: pekmez, zašćerani prirodni jogurt, kompot, hranu različitih okusa; limun, naranču, grejp .. ako dijete odbija neku hranu, postepeno je uvodite
- Kuhajte- neka dijete proučava/istražuje hranu prije kuhanja i neka ju pojede kako bi istražilo okus nakon kuhanja. Neka dijete istražuje hranu različite teksture, slatkoće, gorčine, slanosti, kiselosti
- Žvake različitih okusa (ljute, kisele, slatke), gumeni bomboni
- Lizalice različitih okusa
- Puhanje balona, zviždanje (balone možete napuniti šećerom u prahu ili limunskom kiselinom)
- Koristiti balzam za usne (različitih okusa)
- Perite zube s elektroničkom četkicom (koja vibrira)
- Neka dijete pije na slamku različite tekućine, može raditi i mjehuriće (voda, sok, kaša, čokolino, jogurt)
- Ako dijete ne voli intenzivne okuse, ublažite ih tako da mu u hranu dodate vrhnje, ako dijete ne voli krutu hranu, nemojte ju u potpunosti miksati već ostavite nekoliko većih komada

IZVORI I DODATNE IDEJE:

- [https://issuu.com/anarasic/docs/senzorna integracija iz dana u dan](https://issuu.com/anarasic/docs/senzorna_integracija_iz_dana_u_dan)
- <http://angerona1.blogspot.com/p/100-aktivnosti-za-pocinje-senzorne.html>
- http://www.novolist.hr/Zivot-i-stil/Donosimo-listu-aktivnosti-i-materijala-kojima-cete-potaknuti-senzornu-integraciju-vaseg-djeteta?meta_refresh=true
- <http://www.cuvarukuca.hr/preporuka/senzorna-integracija-i-igra/>
- <https://www.stemlittleexplorers.com/hr/aktivnosti-za-poticanje-senzomotorickog-razvoja/>
- file:///C:/Users/user/Downloads/72_DVO_7_Moje_tijelo_senzomotorika_u_jaslicama.pdf
- <https://djeca.hr/roditeljstvo/razvoj-djeteta/razvoj-osjetila/>

*Ne zaboravimo da se radi o **ZAJEDNIČKIM IGRAMA**, ne o didaktičkim vježbama u kojima dijete treba sudjelovati da bi nama ugodilo ...*



Pripremila: Jelena Ljubičić, edukacijska rehabilitatorica DV Grigor Vitez

Vrtić po mjeri suvremen obitelji 2, UP.02.2.2.08.0016