



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Projekt „Większe możliwości - lepsza przyszłość uczniów z gminy Rędziny”, numer projektu: FESL.06.02-IZ.01-0310/23-003, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego + w ramach Fundusze Europejskie dla Śląskiego na lata 2021 -2027

Dąbrowska Beata

Nazwisko i imię prowadzącego zajęcia

Program zajęć z integracji sensorycznej

1. Cele ogólne:

- stymulacja centralnego układu nerwowego i innych układów poprzez pobudzanie receptorów zmysłowych w celu pokonywania trudności edukacyjnych,
- usprawnianie procesów integracji sensorycznej,
- dostarczenie podczas aktywności ruchowej kontrolowanej ilości bodźców sensorycznych, wywołujących w konsekwencji poprawę integracji bodźców docierających do dziecka zarówno z otoczenia, jak i z jego ciała,
- praca nad wydłużeniem procesu koncentracji,
- wspomaganie dziecka w jego własnym dążeniu do samorozwoju.

2. Cele szczegółowe:

- poprawa działania systemu proprioceptywnego, przedsionkowego, dotykowego,
 - stymulowanie percepcji wzrokowej, słuchowej, węchowej,
 - normalizacja napięcia mięśniowego i motoryki małej,
 - doskonalenie umiejętności równoważnych,
 - rozwój orientacji przestrzennej, schematu ciała,
 - usprawnianie planowania motorycznego, ruchu naprzemiennego,
 - poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej,
 - rozwój wrażliwości zmysłowej,
 - poprawa przetwarzania bodźców sensorycznych,
 - rozwój sprawności ruchowej,
 - poprawa koncentracji uwagi,
-

- zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu,
- doskonalenie umiejętności związanych z czuciem własnego ciała,
- budowanie u dziecka świadomości własnej osoby.

3. Procedury osiągania celów:

- metody pracy: integracja sensoryczna, praktyczne działanie, czynne: kierowanie działalnością dziecka, zadań stawianych do wykonania; oglądowe: obserwacji i pokazu;
- forma pracy: indywidualna pod kierunkiem nauczyciela, w formie ćwiczeń i zabawy;
- środki dydaktyczne: wyposażenie sali współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego + w ramach Fundusze Europejskie dla Śląskiego na lata 2021 - 2027, sprzęt i środki wykorzystywane podczas zajęć m. in.: platforma do balansowania, wałek rehabilitacyjny, piłki i dyski rehabilitacyjne, zjeżdżalnia rolkowa, piłki i przedmioty o zróżnicowanej fakturze i wielkości, ścieżka sensoryczna, materac, pufa sako, duża i mała piłka z kolcami, drabinki do ćwiczeń, pudełko sensoryczne, woreczki, obręcze, balony, piłeczki, koce, tunel, zestawy do stymulacji wzrokowej, węchowej, słuchowej itp.
- schemat zajęć:

- a) stymulacja bazowych systemów sensorycznych (przedsionek, propriocepcja, dotyk),
- b) aktywności wyciszające (docisk),
- c) aktywności z obszarów wymagających pracy z dzieckiem (modulacji, różnicowania sensorycznego, planowania motorycznego, koordynacji posturalnej i okoruchowej),
- d) aktywności wyciszające (stymulacja dotykowa i dociskowa).

4. Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:

- bieżąca obserwacja ucznia,
- informacja zwrotna od uczniów, nauczycieli.

5. Tematyka zajęć:

- Stymulacja układu proprioceptywnego, przedsionkowego, dotykowego.
 - Ćwiczenia obustronnej koordynacji ciała.
 - Ćwiczenia w przekraczaniu linii środkowej ciała.
 - Ćwiczenia usprawniające percepcję wzrokową, koordynację wzrokowo – ruchową, słuchową, węchową.
 - Planowanie ruchu, tor przeszkód.
 - Ćwiczenie reakcji równoważnych.
-

- Usprawnianie motoryki małej i dużej.
- Ćwiczenia rozwijające integrację obu półkulową.
- Stymulacja polisensoryczna.
- Ćwiczenia usprawniające pamięć, uwagę i koncentrację.
- Ćwiczenia kształtujące stabilizację centralną i kontrolę ciała.
- Wzmacnianie obręczy barkowej i mięśni grzbietu, brzucha i nóg.
- Ćwiczenia rozwijające planowanie motoryczne i koordynację oko – ręka, oko – noga.
- Stymulacja poszczególnych części ciała.
- Ćwiczenia w zapamiętywaniu sekwencji czynności.
- Doskonalenie sprawności palców i dłoni.
- Ćwiczenia doskonalące chwyt dwupalcowy i opuszkowy oraz manipulację przedramienia, nadgarstka i dłoni.
- Wzmacnianie mięśni posturalnych.
- Kształtowanie i doskonalenie różnicowania dotykowego.
- Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną.
- Doskonalenie umiejętności manipulacyjnych i precyzji ruchów.
- Ćwiczenia kształtujące umiejętność szybkiego i sprawnego reagowania na sygnał.
- Kształtowanie uwagi słuchowej.
- Ćwiczenia rozwijające spostrzegawczość wzrokową i kierunkowość spostrzegania.
- Usprawnianie analizy i syntezy wzrokowej.

Przykłady zabaw i ćwiczeń stosowanych podczas zajęć integracji sensorycznej: huśtanie ruchem liniowym i obrotowym z jednoczesnym wykonywaniem czynności dodatkowych: układaniem puzzli, rzucaniem przedmiotami do celu; uciskanie ciała różnymi przedmiotami; uciskanie różnych przedmiotów; pokonywanie toru przeszkód; pchanie, ciągnięcie ciężkich przedmiotów; chodzenie po podłożu różnego typu z otwartymi i zamkniętymi oczami; podskoki na jednej i obu nogach; przeskakiwanie z nogi na nogę; skakanie wokół własnej osi; przeskakiwanie przeszkód; wchodzenie, schodzenie, wskakiwanie; turlanie się w różnych kierunkach z otwartymi i zamkniętymi oczami; turlanie się z jednoczesną fiksacją wzroku na wyznaczonym punkcie; lepienie z plasteliny, masy solnej, piasku kinetycznego; układanie piramid z klocków; malowanie oburącz; malowanie w pozycji leżącej na brzuchu; przepychanie się, siłowanie, itp.

Beata Dąbrowska

Podpis nauczyciela

Dyrektor
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1
w Redzinach
mgr Elżbieta Kowalczyk
Podpis dyrektora



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Projekt „Większe możliwości - lepsza przyszłość uczniów z gminy Rędziny”, numer projektu: FESL.06.02-IZ.01-0310/23-003, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego + w ramach Fundusze Europejskie dla Śląskiego na lata 2021 -2027

Irmina Mazurkiewicz

Imię i nazwisko prowadzącego zajęcia

Program zajęć unijnych: INTEGRACJA SENSORYCZNA

I. Główny cel integracji sensorycznej

Wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka poprzez poprawę zdolności do odbierania, przetwarzania i integrowania bodźców zmysłowych, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w codziennych czynnościach, w szkole i w relacjach z rówieśnikami

II. Szczegółowe cele terapii SI

1. Poprawa koordynacji ruchowej

- Celem jest rozwijanie zdolności dziecka do kontrolowania i koordynowania ruchów całego ciała.
- Ćwiczenia te skupiają się na poprawie motoryki dużej, czyli takich czynności jak bieganie, skakanie, wspinanie się, czy utrzymywanie równowagi.
- Dzieci uczą się wykonywać płynne i skoordynowane ruchy, co jest kluczowe dla prawidłowego rozwoju psychoruchowego i uczestnictwa w aktywnościach grupowych w przedszkolu, takich jak zabawy ruchowe, taniec czy ćwiczenia gimnastyczne.

2. Wzmacnianie świadomości ciała

- Uczeń zyskuje większą świadomość swojego ciała, co pozwala mu lepiej rozumieć, jak poszczególne części ciała współpracują podczas ruchu.
- Ćwiczenia te pomagają w rozwoju tzw. „schematu ciała”, czyli zdolności do lokalizowania i kontrolowania ruchów rąk, nóg czy głowy.
- Dobrze rozwinięta świadomość ciała jest niezbędna do nauki bardziej skomplikowanych czynności, takich jak ubieranie się, rysowanie czy pisanie.

3. Rozwój motoryki małej

- Celem jest doskonalenie precyzyjnych ruchów dłoni i palców, które są kluczowe w codziennym życiu.
- Motoryka mała obejmuje takie czynności jak chwytanie małych przedmiotów, manipulowanie zabawkami, rysowanie, wycinanie czy zapinanie guzików.
- Ćwiczenia w tym zakresie pomagają uczniowi w rozwinięciu sprawności manualnych, które są podstawą do osiągnięcia samodzielności w czynnościach samoobsługowych oraz w nauce pisania.



4. Usprawnianie integracji wzrokowo-ruchowej

- To zdolność do harmonijnego współdziałania zmysłu wzroku i ruchów ciała.
- Poprawa integracji wzrokowo-ruchowej pozwala uczniowi lepiej reagować na bodźce wzrokowe i precyzyjnie kierować ruchy rąk i ciała, np. podczas rzucania i łapania piłki, układania klocków czy wypełniania wzorów graficznych.
- Umiejętność ta ma kluczowe znaczenie w nauce pisania i rysowania.

5. Redukcja nadwrażliwości i podwrażliwości sensorycznej

- Uczniowie z nadwrażliwością mogą reagować przesadnie na bodźce (np. zbyt intensywnie na dźwięki, dotyk, światło), podczas gdy uczniowie z podwrażliwością potrzebują silniejszych bodźców, aby na nie zareagować.
- Celem jest poprawa tolerancji na bodźce zmysłowe, co ułatwia codzienne funkcjonowanie i sprawia, że uczeń czuje się bardziej komfortowo w swoim otoczeniu.
- Przykładowe ćwiczenia obejmują stymulację różnych zmysłów, takich jak dotyk (manipulowanie różnymi teksturami), słuch (eksperymentowanie z dźwiękami) czy propriocepcja (ciężkie przenoszenie przedmiotów).

6. Poprawa koncentracji uwagi

- Celem jest wydłużenie czasu, w którym uczeń jest w stanie utrzymać skupienie na danej aktywności.
- Uczniowie z problemami sensorycznymi często mają trudności z koncentracją na zadaniach, co może utrudniać im naukę i zabawę. Poprawa tej umiejętności pomaga w szkole podczas wykonywania zadań, słuchania instrukcji czy uczestniczenia w grupowych aktywnościach.
- Ćwiczenia koncentrujące się na rozwijaniu koncentracji obejmują zabawy, które wymagają uwagi i wytrwałości, jak np. układanie puzzli, rysowanie czy zadania manualne.

7. Rozwijanie umiejętności adaptacyjnych

- Uczeń uczy się szybkiego przystosowywania się do zmian w otoczeniu, takich jak nowe sytuacje, nowe bodźce czy zmiana rutyn.
- Dzięki tym umiejętnościom uczeń staje się bardziej elastyczny i pewny siebie w sytuacjach, które wcześniej mogły wywoływać lęk lub frustrację.
- Zwiększenie zdolności adaptacyjnych ułatwia uczniowi odnalezienie się w nowych sytuacjach.

8. Wzmacnianie funkcji samoregulacyjnych

- Samoregulacja to zdolność do kontrolowania własnych emocji i reakcji na bodźce, szczególnie w sytuacjach stresowych.
- Uczeń uczy się rozpoznawać, kiedy jest zdenerwowany, i jak korzystać z technik wyciszenia, np. poprzez ćwiczenia oddechowe lub ruchowe.
- Poprawa samoregulacji pozwala uczniowi lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami, zwiększa jego zdolność do wyciszenia się i kontrolowania swojego zachowania, co jest niezwykle ważne w szkole.

9. Zwiększenie samodzielności

- Wzmacnianie umiejętności wykonywania codziennych czynności bez pomocy dorosłych, takich jak ubieranie się, mycie, jedzenie czy sprzątanie po sobie.
- Ćwiczenia mają na celu zwiększenie pewności siebie i samodzielności ucznia w działaniach, które są kluczowe dla jego rozwoju, ale także dla przygotowania do późniejszych etapów edukacyjnych i społecznych.

10. Wzmocnienie poczucia własnej wartości

- Celem jest budowanie pewności siebie i pozytywnego obrazu siebie poprzez sukcesy w wykonywaniu zadań ruchowych, sensorycznych i manualnych.
- Uczniowie, którzy doświadczają trudności w zakresie integracji sensorycznej, często borykają się z niską samooceną.
- Dzięki regularnym zajęciom i osiąganiu postępów, dzieci mogą odczuwać satysfakcję z własnych osiągnięć, co przekłada się na lepsze samopoczucie i większą pewność siebie w codziennych wyzwaniach.

III. Metoda pracy

- indywidualna

IV. Zasady pracy

1. **Indywidualne podejście do ucznia:** Każdy uczeń jest inny, dlatego program zajęć powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb, możliwości i poziomu rozwoju ucznia. Terapeuta sensoryczny, nauczyciel lub opiekun obserwuje ucznia, aby określić jego mocne strony, trudności oraz preferencje sensoryczne, a następnie planuje działania, które najlepiej wspierają jego rozwój.
2. **Systematyczność i regularność :** Aby terapia sensoryczna była skuteczna, kluczowe jest regularne uczestnictwo w zajęciach. Systematyczność wpływa na stopniowe wypracowanie nowych umiejętności, zmniejszenie zaburzeń przetwarzania sensorycznego i ogólne usprawnienie funkcjonowania ucznia. Działania powinny być realizowane w sposób powtarzalny, co ułatwia uczniowi zrozumienie i przyswajanie nowych wzorców.
3. **Bezpieczeństwo i komfort ucznia:** Zajęcia powinny odbywać się w bezpiecznym, przyjaznym i komfortowym środowisku, w którym uczeń czuje się swobodnie. Należy zadbać o odpowiednią aranżację przestrzeni, w której znajdują się pomoce sensoryczne dostosowane do potrzeb ucznia, a także o odpowiednią atmosferę – wolną od stresu i presji. Ważne jest również, aby unikać bodźców, które mogą wywołać lęk lub dyskomfort.
4. **Stopniowanie trudności:** Ćwiczenia sensoryczne powinny być dostosowane do poziomu rozwoju ucznia, a ich trudność stopniowo zwiększana. Terapeuta lub opiekun powinien najpierw zaproponować łatwiejsze zadania, które uczeń potrafi wykonać samodzielnie lub z niewielką pomocą, a następnie wprowadzać coraz bardziej skomplikowane zadania, rozwijając jego umiejętności krok po kroku.
5. **Działanie wielozmysłowe:** Zajęcia powinny angażować różne zmysły ucznia – wzrok, słuch, dotyk, propriocepcję, równowagę – aby pobudzać integrację sensoryczną. Działania mające na celu stymulację jednocześnie wielu zmysłów pomagają uczniowi lepiej przetwarzać bodźce z otoczenia i skuteczniej reagować na zmiany w środowisku.
6. **Zabawa jako naturalna forma nauki:** Zabawa jest kluczowym elementem terapii integracji sensorycznej. Dzieci uczą się najlepiej poprzez zabawę, dlatego wszystkie ćwiczenia i aktywności powinny być atrakcyjne i motywujące dla ucznia. Wplecenie zadań w zabawę sprzyja naturalnemu rozwojowi ucznia, zwiększa jego zaangażowanie i chęć do uczestnictwa w zajęciach.
7. **Wzmacnianie pozytywnych zachowań:** Ważnym elementem terapii jest wzmacnianie pozytywnych zachowań i sukcesów ucznia. Każde osiągnięcie, niezależnie od jego wielkości, powinno być odpowiednio docenione – zarówno pochwałami, jak i poprzez nagradzanie (np. ulubioną zabawą). Wzmocnienie pozytywnych zachowań buduje pewność siebie ucznia i zachęca go do dalszych postępów.
8. **Monitorowanie postępów:** Regularne monitorowanie postępów ucznia pozwala na ocenę skuteczności programu zajęć oraz wprowadzanie ewentualnych zmian w celu lepszego dostosowania działań do potrzeb ucznia. Obserwacje terapeutyczne oraz współpraca z rodzicami dostarczają cennych informacji na temat tego, w jakich obszarach dziecko osiąga postępy, a gdzie potrzebuje dodatkowego wsparcia.

Grzegorz Morawski

Podpis nauczyciela

Dyrektor
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1
w Radymach
mgr Elżbieta Kowalczyk

Podpis dyrektora

