Senzomotorika

Senzomotorika definira se kao organizacija osjeta u svrhu njihova korištenja u svakodnevnom životu. Tijekom igre i kretanja dijete usvaja osjetilne informacije iz okoline i iz vlastitog tijela, u mozgu ih organizira i integrira te na taj način spoznaje svijet oko sebe, uči se pravilnom kretanju, učenju i ponašanju.

U senzorne sustave ubrajaju se vestibularni (kretanje), propioceptivni (mišići i zglobovi), taktilni (dodir), vizualni (vid), auditivni (sluh), olfaktorni (miris) i gustativni (okus). Pravilna integracija navedenih sustava omogućuje nam adekvatno funkcioniranje, izvođenje svakodnevnih zadataka te komuniciranje s vanjskim svijetom.

Budući da je senzomotorički razvoj preduvjet za usvajanje i razvoj viših kognitivnih funkcija u nastavku se navode aktivnosti koje potiču razvoj senzomotorike kod djece.

100 aktivnosti za poticanje senzomotorike:

 1.      Skakanje (možete skakati na sve načine koje se sjetite, na trampolinu, s fotelje na pod, s kauča na fotelju, na krevetu i sl.) Napomena: pazite na sigurnost djeteta, budite blizu i skačite zajedno s vašim djetetom. Biti će zanimljivije i mnogo zabavnije. Cilj je da što duže skačete!

2.      Igra „vozimo tačke“ (uhvatite dijete za noge, a ono treba „hodati“ rukama). Napraviti utrku „tačkama“.

3.      Igra „magareći udarci“ (sjetite se kako magarac zna udarati nogama...malo prema naprijed, malo prema otraga...stresite noge, ruke, cijelo tijelo)...usput se i glasajte kao magare..iaaa,iaaa..

4.      Hodajte poput medvjeda 

5.      Hodajte poput raka

6.      Poskakujte kao žaba (raširenih nogu, dlanovi na zemlji)

7.      Hodanje po dasci različitih širina (daska na zemlji)

8.      Hodanje po dasci različitih širina (tzv. hodanje po mostu...dignite dasku na blagu visinu, tako da dijete i ako pogriješi može bez problema samostalno stati na zemlju)

9.      Legnite na trbuh, dignite glavu, noge i ruke. Zabavljajte se koliko će tko duže izdržati mahati, a da pri tom ne dotakne pod (posebno pogodno za bebe, pri  tom budite ispred bebe i zabavljate ju pogledom i nešto joj govorite!)

10.  Guranje kolica

11.  Guranje kartonske kutije u koju ćete staviti neki teret

12.  Stavite dijete u kutiju te ga gurajte, vucite, nježno okrećite, zatvorite, tražite, otvorite…

[](http://1.bp.blogspot.com/-v03KSc9WsQg/UYD9jy3VCkI/AAAAAAAAAR0/UzuENIkIs40/s1600/IMG_5099.JPG)

13.  Povlačenje kutije s teretom

14.  Neka dijete ima svoj ruksak, neka ga nosi. Napunite ruksak malim teretom (za početak plišani medo i bočica soka, pa sve do toga da i mami i tati nosi bočicu vode od po ½ litre. Naravno, ovisi o tome koliko je vaše dijete staro, nemojte mu dati preteško!!

15.  Igra „skrivača“ tako da pokrijete dijete materijalima različitih težina (od lagane plahtice do malo teže zimske deke- neka se dijete samostalno otkrije mičući pokrivač različitim pokretima ruku ili nogu)

16.  Vi se pokrijete materijalima različitih težina, neka vas dijete pronađe ispod, otkrije, makne pokrivač!

17.  Igra s jastucima („borite“ se s jastucima, bacajte jastuke jedni na druge, udarajte po jastucima)

[](http://1.bp.blogspot.com/-DS8Wvi5hb04/UYD-XodVQ8I/AAAAAAAAATI/lDOxAyKLSNU/s1600/SOL_Guestroom_KidsPillowFight_02_1600w.jpg)

18.  Dobacivanje plišanim igračkama

19.  Neka se dijete uhvati za dršku metle ili možda imate neku šipku (debljina šipke mora biti adekvatna za hvat vašeg djeteta-palac dotiče kažiprst). Dignite ga, nek visi.

20.  Uzmite veliku loptu (pilates ili fizio lopte).  Uzmite dijete u naručje sjednite s njim na loptu i nježno poskakujte.

21.  Polako se vrtite s djetetom na lopti.

22.  Pjevajte pjesmice u ritmu poskakivanja.

23.  Stavite dijete samo na loptu (držite ga!). Ako je malo, svojim rukama ga pritišćete nježno u loptu kao da poskakujete. Vrtite ga polako.

24.  Stavite ga potrbuške na loptu i opet nježno pritišćite, držeći ga za ramena, leđa

ili kukove.



25.  Starije dijete pustite neka samo skače kako god želi...držite ga za ruku...neka bude sigurno!!

26.  Igra „školice“

27.  Hrvanje

28.  Uzmite dijete za ruku i vrtite ga oko sebe (jedna i druga strana)

29.  Uzmite dijete za noge i vrtite ga oko sebe (jedna i druga strana)

30.  Okrenite dijete naglavačke, držite za noge, neka visi tako nekoliko sekundi.  Pazite na sigurnost djeteta!!

31.  Škakljanje



32.  Bubnjanje (bubnjajte rukama ili palicama)

33.  Priredite paradu...marširajte snažnim hodom

34.  Šuljajte se...hodajte polako, tiho, na prstima

35.  Pranje automobile

[](http://1.bp.blogspot.com/-7lVq7mAmLdY/UYD9coN3B6I/AAAAAAAAARs/6qfTSRKV2ls/s1600/car-wash1.jpg)

36.  Dajte djetetu krpu nek briše, jednom rukom, pa drugom. Dajte mu u svaku ruku jednu krpu, nek briše istovremeno s obje ruke.

37.  Brisanje prašine



38.  Pranje igračaka

39.  Hodanje bosih nogu po lokvi vode

40.  Skačite u lokvi vode

41.  Pljeskanje rukama po lokvi vode

42.  Metenje

43.  Iznošenje smeća

44.  Nošenje stvari, pospremanje

45.  Napunite balon vodom, smislite igru

[](http://4.bp.blogspot.com/-E5oYje5aHiI/UYD92RfIuYI/AAAAAAAAASk/yOISAL2zdMA/s1600/puddle+and+diaper+023.JPG)

46.  Vrtite  se

47.  Guranje rukama

48.  Guranje nogama

49.  Vozite bicikl nogama

50.  Njihanje (njihaljka sa sjedalom, njihaljka od gume, nihanje potrbuške, njihanje stojeći) Pazite na sigurnost djeteta!

51.  Trčite u krug

52.  Stavite dijete na plahticu, vucite ga okolo, nježno vrtite u obje strane

53.  Napravite „sendvič“  od djeteta...stavite ga između dva jastuka te ga pritisnite. Budite vi sendvič, neka vas dijete pritišće

54.  Snažno i čvrsto se grlite

55.  Natjecanje u glasnom ljubljenju! Čija je pusa glasnija ☺

56.  Ako ste negdje u prirodi, vičite glasno...tko će jače!!

57.  Igrajte se vodom: prelijevajte iz posude u posudu, močite tkanine, obojite vodu bojom za hranu, stavite kamenčiće, plutajuće drvene štapiće, sve što se sjetite da bude drukčije na dodir.

58.  Prskajte se stišćući limun, naranču, jagodu, trešnju i sl.

59.  Hodajte bosi po različitim površinama

[](http://3.bp.blogspot.com/-kRu5z7kcxJs/UYD-XEef4II/AAAAAAAAATE/94VObmVJVco/s1600/photos-through-june-5-2012-6322.jpg)

60.  Uzmite različite vrste materijala, nježno trljajte djetetu dlan. Tkaninom koja mu najviše godi, trljajte cijelo tijelo

61.  Stavite malo dječjeg ulja na dlan, masirajte, nježno pritišćite cijelo tijelo djeteta, pri tom opuštajućim glasom nešto pričati ili pjevati

62.  Igrajte se kremom za brijanje (koristite nešto jestivo ako dijete stavlja sve u usta, pr. šlag)

63.  Mažite se kremom po tijelu, preplićite prste

64.  Bojite prstima

65.  Napravite domaći plastelin, igrajte se

66.  Stavite različite predmete u plastičnu ili platnenu vrećicu, neka dijete opipom pogodi što je unutra

67.  Pijte slamčicom

68.  Pušite balone



69.  Nabavite „lude“ slamčice, različitih oblika, pijte i pušite različite tekućine (od vode do jogurta)

70.  Jedite prstima puding

71.  Žvačite žvakače i pušite balone

72.  Pušite jedan drugome u lice...nježno...tko će duže!

73.  Pušite natrgane papiriće

74.  Pušite svijeću

75.  Ugasite svjetla, napravite mrak...uzmite svjetiljku i u mraku je upalite. Pratite snop svjetlosti

76.  Stavite crveni, žuti, plavi ili kakav god celofan papir preko snopa svjetlosti lampe, u mraku pratite snop svjetlosti u boji

77.  Napravite mali disco show (pazite ako dijete ima epilepsiju!!)

78.  Napravite „šator“ u kući ili u prirodi, koristeći svakojake materijale...pustite djetetu nek smisli što i kako, vi se pridružite kao gost u novo nastaloj nastambi!

79.  Napravite lutkarsku predstavu

80.  Sjedite u tišini



81.  Sjednite na dvorištu, zatvorite oči...slušajte...ptice, vjetar, auto na cesti, muhu, pčelu...usmjeravajte slušnu pažnju

82.  Nešto govorite (ne treba imati previše smisla) pa začepite uši, jedno, pa drugo, pa oba...da se čuje razlika kad govorimo ili nešto pjevušimo sa zašepljenim ušima i odčepljenim ušima

83.  Šapćite (naročito ako vam je dijete preglasno)

84.  Igrajte se okusima

85.  Prije nego djetetu dajete nešto novo od hrane, probajte mu prije dati neke snažne okuse slatkiša

86.  Igrajte se balonom, pušući ga

87.  Jedite hranu različite teksture



88.  Mažite se kremama, ruke, stopala, cijelo tijelo

89.  Škakljajte prstima

90.  U dućanu s mirisima, uzmite one male papiriće, stavite različite mirise i mirišite. besplatni su, a ima ih svakakvih...stavljajte ih jedan drugome pod nos

91.  Uzmite vibrirajući aparat za masažu, masirajte se

92.  Stavite dijete u krilo, tako da mu je glava naslonjena na vaš vrat, govorite glasove (aaaa, uuuu,iiii,žžžžž,bbbbb i sl.) da dijete osjeti vibracije vaših glasnica na svojoj glavici

93.  Stavite djetetovu ruku na vaš vrat da osjeti isto

94.  Stavite svoju ruku na njegov vrat, pa čekajte da dijete nešto „kaže“

95.  Napravite svoj pješčanik, pustite neka pijesak bude svugdje tako dugo dok dijete uživa i propušta pijesak kroz svoje prste i na rukama i na nogama

96.  Mirišite cvijeće u vrtu

97.  Kotrljajte se po travi, niz brežuljak

[](http://2.bp.blogspot.com/-gkJO0FNIM6M/UYD-M5_dNcI/AAAAAAAAAS0/Ht3JZ1xkwz8/s1600/stock-footage-group-of-happy-children-playing-outdoors-in-spring-park.jpg)

98.  Penjite se uzbrdo

99.  Gnječite rukama rajčicu, limun, naranču...sve što vam padne napamet!

100.  Napravite kutak gdje dijete može u svako doba uzeti neke senzorne poticaje (različiti materijali, glazba sa slušalicama, knjiga s različitim teksturama koju ste sami napravili, loptice za stiskanje i sl.)

**... uživajte u igri s vašim djetetom jer sve ostalo može malo pričekati!**

**Pripremila: Marija Paro, mag. soc. paed**

**Izvori:**

[**http://angerona1.blogspot.com/**](http://angerona1.blogspot.com/)

**http://www.sensory-processing-disorder.com/**