

# Aktivity na podporu smyslů

ZDE JE OCHUTNÁVKA CVIKŮ A AKTIVIT, KTERÉ POVZBUZUJÍ SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ DĚTÍ - VAŠE DÍTĚ MOHOU BAVIT A ZÁROVEŇ MU POMOCI.

ZDROJ:<http://sensoryprocessing.yolasite.com/><<http://sensoryprocessing.yolasite.com/>>

Přeložila a zkrátila Barča Heváková (celý článek najdete na stránkách Lindy Cecavové)

## **Závodní hry**

- \* honička
- \* opakuj po mě
- \* překážková dráha
- \* závody v běhu

## **Pohybové hry**

- \* Honzo vstávej
- \* překážková dráha
- \* Tleskáci a pohybové písničky: „Když jsi šťastný a víš o tom, zatleskej“, „Kolo kolo mlýnský“ atd.

Ve výše zmíněných hrách by nemělo chybět: skákání, protahování, chození po kladině, stoj na jedné noze, trakař

## **Houpání, aktivity s míčem**

- \* vnitřní houpačky
- \* trampolína
- \* houpačka z pneumatiky
- \* venkovní houpačky
- \* tříkolky, čtyřkolky
- \* cvičební míč

## **Masážní hry a pomůcky**

- \* masážní balónky
- \* masážní pomůcky
- \* hra „chytej“ s jakýmkoli míčem

### **Další aktivity smyslové stimulace**

- \* čichové hry
- \* stimulace pomocí kartáče (záda, končetiny - kromě oblasti břicha)
- \* zamotávání do deky (nejlépe speciální stimulační deky)
- \* lezení skrz „housenku“ (dlouhý tunel z pružné látky)
- \* plazení a klouzání
- \* bláznivé druhy chůze
- \* míč a pálka
- \* zpívání písniček
- \* chůdy
- \* kolečkové brusle
- \* skákání přes lano

**Aktivity podporující schopnost koordinace těla v prostoru (propriocepce)** – termín propriocepce, pocházející z anglického „proprioception“, můžeme chápat jako smysl, který nás informuje o poloze našeho těla (umožňuje nám uvědomovat si pozici vlastního těla ve vztahu ke všem jeho částem). Aktivity rozvíjející schopnost propriocepce by měly zahrnovat:

- \* popostrkování a tahání
- \* mačkací, „žmoulací“ hračky nebo praskání bublinkové folie
- \* rolování dítěte do deky (např. jako housenku)

Dále:

- \* Tlaková masáž páteře směrem dolů přes ramena (každé rameno desetkrát stlačíme), nošení vest se závažím.

\* Plazení se po břiše a lezení po čtyřech působí nejen jako stimulační podnět pro klouby, ale rovněž výborně slouží ke stimulaci koordinace oko – ruka, pravolevé orientace, jemné motoriky, dokonce i čtení a psaní. Plazení a lezení jsou nejdůležitějšími milníky v procesu psychomotorického vývoje dítěte a návratem k těmto stádiím pomáháme zintenzivnění komunikace mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Spolupráce hemisfér je základním předpokladem pro čtení, psaní, udržování pozornosti a všechny ostatní činnosti, kterým se učíme ve škole. Vybavme proto byt i školní třídu tunely, stany, nafukovacími matracemi a dalšími pomůckami, které se budou moci prolézat, přelézat, podlézat. U malých dětí můžeme využít hru na zvířátka (psy, kočky apod.), u školních dětí zařazujeme tyto motorické přestávky pravidelně pro osvěžení mozku.

\* Leh na břišku na cvičebním balónu, pro intenzivnější podnět můžeme využít masážní balóny se stimulačními hrbolky. Pomalu a rytmicky kolébáme dítě dopředu na ruce a zpět na nohy, přičemž mu rukama tlačíme na záda, opakujeme alespoň dvacetkrát. Toto aktivitu můžeme ještě zakončit „trakařem“ nebo stojkou.

\* Nafukovací matrace nám umožní spojit vestibulární a proprioceptivní podnět dohromady. Dítě necháme, aby se na matraci kolébal na všech čtyřech, postupně mu můžeme dávat pokyny (zvedni pravou nohu, zvedni levou ruku – dítě by v těchto pozicích mělo vydržet, než napočítáme do deseti).

\* Zvedání, strkání, tahání těžších předmětů.

\* Přemisťování různých předmětů na vyšší místa s cílem přimět dítě se natáhnout, protáhnout.

\* Masáže a vibrace končetin, dlaní, chodidel, úst a zad. Vyhýbáme se citlivým oblastem krku, břicha a hrudníku.

\* Hra ve stanu, tunelu, koši na prádlo, dětském bazénku s balónky či písku. Podporujeme k plazení, válení, ležení na břišku.

\* Skákání na trampolíně.

\* Jízda po břiše na pojízdné desce s kolečky (lze vyrobit či zakoupit).

\* Cokoli těžkého – vesty se závažím, závaží na kotníky, tlačení těžkého nákupního vozíku v obchodě, míče se závažím.

\* Zátěžové vesty dítě nosí každou hodinu po dobu alespoň dvaceti minut (doporučováno je 10% váhy dítěte).

\* Aerobik, karate, gymnastika, JÍZDA NA KONI.

\* Přetahování s lanem, lezení po prolézačkách.

\* Pěší túry (se závažím v batohu).

\* Masáže – k masáži využíváme různá tělová mléka či oleje, necháme dítě, ať si vybere, co je mu příjemné. Masírujeme dlaněmi a plochou prstů (raději než špičkami prstů) pomocí dlouhých, silných tahů. Tak docílíme zklidňujícího efektu.

\* Pomalé ale velmi intenzivní hlazení rukou, zad, hlavy a nohou. Hladíme ve směru ze shora dolů.

\* Vesty se závažím.

\* Schovávání se pod matraci nebo jiné těžké předměty, masáž pomocí míče (dítě leží na břiše, masírujeme od zad směrem k nohám, využít můžeme masážní míče se stimulačními hrbolky nebo cokoli jiného, co máme doma).

\* Hra na sendvič (ptáme se dítěte, zda chce být houska, maso nebo sýr a poté silně stiskneme).

\* Tlaková vesta (lze buď zakoupit, nebo vyrobit doma – pevný zábal v oblasti hrudi, břicha a zad).

\* Různé hračky, které lze využít k silnému stisku – např. antistresové a masážní míčky, balónek naplněný moukou či rýží apod.

\* Tlakové vesty, vesty se závažím, stimulační deky a další pomůcky lze zakoupit na stránkách <http://www.especialneeds.com/weighted-vest.html>.

**Aktivity stimulující vestibulární aparát** – vestibulární aparát je orgán ve vnitřním uchu, který úzce souvisí s vnímáním rovnováhy a pomáhá nám s koordinací pohybu (v češtině nazýváme toto ústrojí také jako rovnovážný systém). Tyto aktivity zahrnují:

\* otáčení v točící židli

\* houpání na houpačce

\* běhání, skákání, popř. skákání přes švihadlo

Mezi další možnosti, jak rozvíjet vestibulární systém a jeho funkce patří:

\* houpací síť (venku či uvnitř)

\* aktivity na cvičebním míči (přidržíme dítě a současně s balónek pohupujeme, nakláníme jej dopředu na ruce, poté dozadu směrem k nohám)

\* JÍZDA NA KOLE

\* otáčení v otočné židli, houpání v dece (dva lidé drží deku na každé straně, dítě je uvnitř)

\* balancování na všech čtyřech na vodní matraci

\* zabalování a rolování dítěte do deky, přikrývky (nejvhodnější jsou speciální stimulační deky)

\* PROLÉZAČKY, VĚŠENÍ SE HLAVOU DOLŮ, ŠPLHÁNÍ

\* Brain Gym – edu-kinestetická cvičení

- \* skákání na trampolíně
- \* tanec, gymnastika, karate, pochodování, chůze se závažím
- \* vodní postele

Účinnou pomůckou mohou být i doma vyrobené pomůcky – např. rotační deska s kolečky, délka 120 cm, šířka 90 cm.

Pro zefektivnění stimulace vestibulárního aparátu můžeme vyzkoušet otáčení (na otočné židli, houpačce), ne však nekoordinované, nýbrž pomalé, klidné a jemné. Během otáčení si hlídáme počet otáček (cca 10 je v pořádku) a polohu hlavy dítěte (brada směřuje dolů, není ale přitisknutá k hrudníku). **PROJEVÍ-LI DÍTĚ JAKOUKOLI ZNÁMKU ŽALUDEČNÍ NEVOLNOSTI NEBO POŽÁDÁ-LI NÁS, ABYCHOM PŘESTALI, PŘESTANEME!** Po dobu následujících dvanácti hodin po otáčení sledujeme jakékoli projevy podrážděnosti, žaludečních nevolností a narušení koncentrace pozornosti. Zpozorujeme-li jakýkoli z těchto projevů, otáčení již více neprovádíme!

**Hmatové aktivity** – hmatové aktivity jsou jakékoli činnosti, při kterých je rozvíjen hmat, vnímání struktury a teploty. Mezi tyto aktivity patří např.:

- \* hraní si s pěnou na holení, prstové barvy, zadělávání těsta (např. na sušenky)
- \* čtení a ohmatávání reliéfních knížek
- \* kreslení různých tvarů na záda dítěte – dítě hádá, co je to za tvar

**Aktivity rozvíjející sluchové vnímání** – pomocí těchto aktivit rozvíjíme sluch a naslouchání dítěte. Mezi takové aktivity řadíme např.:

- \* hra na hudební nástroj, napodobování rytmu pomocí bubínku nebo tamburíny
- \* hry rozvíjející naslouchání (dítě hádá, co je to za zvuk)
- \* poslech hudby a písniček

**Aktivity rozvíjející zrakové vnímání** – vytváření příležitostí pro navazování očního kontaktu, zpracovávání podnětů přicházejících zrakovou cestou a interpretace zrakového podnětu. Můžeme využít:

- \* navlékání korálek
- \* přiřazovací hry (např. pexeso, hledání stejných obrázků, přiřazování slov k obrázkům)
- \* obrázkové hry, hledání obrázků v obrázkových knihách, hledání rozdílů mezi dvěma obrázky

## **Aktivity rozvíjející čich a chuť**

- \* dítě hádá známé vůně podle čichu, bez zrakové opory
- \* obměna jídla, které má dítě rádo, nezvyklou strukturou (např. pokud má dítě rádo jogurt, zkusme do něj přidat křupavé müsli)
- \* dítě hádá různé potraviny, které má v oblibě (vybereme dvě až tři potraviny, dítě hádá bez zrakové opory, pouze podle chuti)

## **Experimentování s nezvyklými strukturami**

Jedná-li se o jídlo, začínáme nejprve s ohmatáváním a fyzickým kontaktem, vymýšlíme s jídlem co nejzábavnější hry, teprve poté zkusíme nová jídla konzumovat.

Dítěti poskytujeme kontakt s novými a nezvyklými strukturami co nejčastěji v průběhu dne. Využíváme studené, slizké, lepivé, hrubé struktury, hru s prstovými barvami, přípravu těsta na sušenky, hru v pískovišti, přesypání rýže a fazolí, hru ve studené vodě, tvoření s lepidlem a jinými lepivými strukturami. Dítě necháváme objevovat nové struktury všemi částmi těla – vedle dlaní i chodidly, pažemi, nohama, obličejem apod.

V létě můžeme využít dětský bazének na zahradě, ve kterém vytvoříme lepivé a mazlavé brouzdaliště (skvěle poslouží například voda smíchaná se škrobem či voda s moukou).

V případě, že chceme dítěti zkoušet dávat oblečení z dřívě odmítaného materiálu, nikdy tak napoprvé neděláme před cestou do školy, do kostela nebo na jiná veřejná místa. Oblečení z nezvyklého nebo dřívě odmítaného materiálu zkusíme vždy doma či v okolí domova, kde nevadí, když si dítě oblečení svlékne. Vyhneme se tak zbytečným stresovým situacím.

Pokud dítě nějakou novou strukturu odmítá, netlačíme příliš na pilu. Před dalším pokusem poskytneme dítěti podnět silného stisku s využitím například Wilbarger protokolu kartáčování a komprese v oblasti kloubů. Textury, které dítě odmítá, kombinujeme s takovými texturami, o kterých víme, že je má dítě rádo (např. do jogurtu přidáme trochu müsli).

## **Senzitivita v oblasti úst**

Je třeba si uvědomit, že pokud dělá dítěti problém na něco sahat rukama, nebude pravděpodobně tuto texturu snášet ani v ústech. Nechme jej tedy objevovat jak rukama, tak ústy!

\* Nechme dítě, aby si jídlo, jehož textura je mu nepříjemná, nejdříve prozkoumalo pomocí rukou, popřípadě nohou. Tyto aktivity neprovádíme v čas jídla a snažíme se je pojmout formou legrace. Ruce dítěti v průběhu hry neutíráme, necháme je se pořádně zašpinit.

\* Využíváme vibračních hraček a pomůcek (např. vibrační kartáček). Vhodné je mít po ruce tyto pomůcky na vícero místech (doma, v autě, ve škole) pro případ, že dítě začne do něčeho kousat, olizovat nebo si strkat předměty do úst – poskytneme mu tuto pomůcku ke zklidnění.

\* K čištění zubů využíváme elektrický vibrační kartáček. Dítě necháme si s tímto kartáčkem hrát a objevovat jeho vibrace skrze dlaně, paže a ramena, masírujeme dítě s pomocí tohoto kartáčku na tvářích a rtech s cílem snížit jeho citlivost v oblasti úst. Ke stimulaci oblasti úst využíváme také hračky jako bublifuk a dechové hudební nástroje.

Další informace o smyslové integraci naleznete v těchto publikacích (bohužel pouze v AJ)

\* Kranowitz, Carol Stock. *The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Integration Dysfunction*. 1998. New York: The Berkley Publishing Group.

\* Ayres, A. Jean, PhD. *Sensory Integration and the Child*. Western Psychological Services: Los Angeles: 1979. Sensory Integration International