

AKTIVNOSTI ZA POTICANJE RAZVOJA SENZORNIH SUSTAVA

PROPRIOCEPTIVNI

SUSTAV

(osjeti iz mišića,
ligamenata i
zglobova)

- Hrvajte se s djetetom na nekoj mekanoj podlozi
- Gurajte se dlanovima ruka ili nogama (tko će koga prije odgurati)
- Čvrsto se grlite
- Uхватite dijete za noge, a ono neka „hoda“ na rukama (vozimo tačke), neka glava bude podignuta
- Legnite na pod i dignite ruke i noge (vozimo avion), napravite natjecanje tko će duže „voziti“ avion
- Legnite na leđa, ispružite ruke, dlanove stisnite u šake, a nogama imitirajte vožnju bicikla (vozimo bicikl po zraku)
- Hodajte poput medvjeda i glasajte se dubokim glasom
- Hodajte poput raka (ruke i noge su vam na podu, a trbuh vam „gleda“ prema nebu)
- Stupajte nogama poput vojnika ili hodajte tiho na prstima poput miša
- Poskakujte kao žaba (ruke su na podu između noga koje su u čučnju, skačete u zrak sa što više ispruženim nogama)
- Udarajte nogama poput magarca (zabacujte noge malo prema naprijed, malo nazad, stresite noge, ruke, cijelo tijelo), ne zaboravite se glasati kao malo magare
- Guranje kolica, tačka, namještaja, kartonske kutije s teretom
- Igrajte igru povlačenja konopca
- Igrajte se „sendviča“ (stavite dijete između dva jastuka i lagano ga stišćite, pojačavajte pritisak ukoliko to dijete traži od vas)
- Nacrtajte igru školice u dvorištu i skačite sunožno ili na jednoj nozi
- Stavite dijete u kutiju ili na deku pa ga gurajte, vucite i polako vrtite
- Stavite na dijete ruksak ili prsluk pri čemu ćete džepove napuniti predmetima ukupne težine do pola kile.

- Nek se dijete uhvati za vodoravnu šipku i visi kao majmunčić, natječite se tko će duže izdržati
- Uzmite pilates loptu i sjednite s djetetom u naručju na nju, lagano poskakujte i ljuljajte se
- Omogućite djetetu da samo proba sjesti ili leći na pilates loptu (budite oprezni i pridržavajte ga kako ne bi palo kada legne na leđa ili potrbušno)
- Dajte djetetu krpu za prašinu, neka briše površine prvo s jednom, a zatim s drugom rukom. Dajte mu u svaku ruku jednu krpu kako bi istovremeno brisalo s obje ruke.
- Uzmite vibrirajući aparat za masažu, neka dijete vas masira, a zatim vi njega (duboki pritisak stimulira mišiće, ligamente i zglobove)
- Gnječite rukama plastelin, kinestetički pijesak, glinamol, naranču, kamen, sve što vam padne napamet.

TAKTILNI SUSTAV (osjet dodira)

- Igrajte se sa šlagom ili pjenom (crtajte po ogledalu ili staklu prstima)
- Škaljajte se
- Brišite prašinu krpicama različitih tekstura
- Igrajte se bubnjara, bubnjajte po različitim površinama
- Igrajte se s pijeskom, radite puteve u pijesku, kopajte rupe, gradite kule
- Sakrijte sitne igračke u pijesku pa ih tražite i otkopavajte rukama
- Igrajte se vodom, prelijevajte ju iz posude u posudu, ubacite kockice leda (ledeno doba), različitu tkaninu i predmete, obojite vodu bojom za hranu, ubacite sitne kamenčiće i oblutke, štapiće i ostale prirodne materijale, perite igračke
- Igrajte se s plastelinom (možete skupa izraditi domaći plastelin), gnječite ga i izrađujte čudovišta
- Skrivajte se ispod deka i plahta različite teksture i težine (od lagane ljetne plahte do teške zimske deke, potičite dijete da ih samo skine sa sebe, a potom da prekrije i sakrije vas)

- Ubacujte plišane igračke u kutiju s različite udaljenosti (igramo košarku s plišancima)
- Hodanje bosih nogu po različitim površinama (po travi, kamenčićima, pijesku, vodi, blatu...)
- Skačite po lokvama s vodom
- Pušite jedan drugome u lice, dlanove i stopala
- Uzmite različite vrste materijala, nježno trljajte djetetu dlan. Tkaninom koja mu najviše godi, trljajte cijelo tijelo
- Masirajte djetetove ruke i tijelo, nježno pritišćite cijelo tijelo djeteta (namažite ruke dječjom kremom ili uljem kako bi kontakt bio što ugodniji)
- Mažite bebe kremom za lice, a potom mažite i svoje lice, ruke i noge
- Stavite različite predmete u neprozirnu vrećicu, neka dijete opipom pogodi što je unutra bez da gleda
- Jedite prstima rižu, puding, tjesteninu, palentu

**VESTIBULARNI
SUSTAV**
(ravnoteža,
percepcija prostora)

- Skačite na trampolinu, na krevetu, sa stepenice na stepenicu, s panja u šumi sunožno ili na jednoj nozi (obavezno pazite na sigurnost djeteta). Pjevajte pjesmice dok skačete, probajte skakati u ritmu.
- Ljuljajte se na ljuljački različitom brzinom i pri tome brojite koliko puta ste se zaljuljali
- Sjednite na vrtuljak i lagano se vrtite igrajući se da putujete u svemir, kada siđete s vrtuljka pravite se da vas ljulja mjesečeva gravitacija
- Vrtite se oko svoje osi (pravimo se da smo vrtuljci) ili trčite u krug (pravimo se da smo uragan)
- Hodanje po uskim površinama nogom ispred noge (po daskama različitih širina koje su postavljene na povišeno ili u obliku kosina)
- Uzmite pilates loptu i sjednite s djetetom u naručju na nju, lagano se ljuljajte i vrtite na lopti
- Uzmite dijete za ruku i plešite (vrtite ga oko sebe na jednu

	<p>i drugu stranu)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Okrenite dijete naglavačke čvrsto ga držeći za noge, ako se osjeća ugodno u tom položaju lagano ga ljuljajte naprijed-nazad • Neka vam dijete sjedne na leđa, pužite s njim kroz prostor (igramo se „jahanja konjića “) • Njišite se • Kotrljajte se po podu, travi, niz padine • Penjite se uz stepenice, brdo, tobogan
<p>AUDITIVNI SUSTAV (slušne informacije)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Igrajte se „ pokvarenog telefona “ (šapćući prenosite informacije koje će zadnja osoba u nizu izgovoriti na glas) • Isprobavajte glas tako da šapćete, vičete, pjevate • Igrajte se jeke (neka dijete viče, a vi ponavljajte za njim) • Igrajte se igre „Pogodi tko sam“ (oponašajte glasanje Životinja, vozila, zvukove iz prirode) • Sjednite u šumi, dvorištu ili na balkonu i zatvorenih očiju slušajte zvukove koji vas okružuju (ptice, vjetar, aute, bumbare) • Šapćite (pogotovo ako vam je dijete glasno i brzo govori) • Pjevajte pjesmice i plješćite u ritmu (naglasite rimu) • Izradite različite šuškalice (ubacite u njih prirode materijale kao što je riža, kukuruz, brašno, pšenica...) • Napravite domaće instrumente i svirajte na njima (zdjele, lonce, daske, čaše, šalice), bubnjajte i oponašajte jednostavne i složene ritmove • Igrajte igru „Simon kaže “ (budite Simon i dajte upute djetetu što treba napraviti uz modulaciju jačine glasa npr., skočiti, isplaziti jezik, poslije nekad dijete bude Simon i neka vama daje naredbe) • Igrajte igru „Leti,leti“ (lupkajte rukama po stolu, izgovorite jednu Životinju ili predmet, ako leti dižemo ruke u zrak, a ako ne leti ruke moraju ostati spuštene na stolu)
<p>VIZUALNI SUSTAV (vidne informacije)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Napravite kazalište sjena (lutkarsku predstavu) • Složite šator od deka i zavucite se u njega sa svjetiljkom • Promatrajte sjene na zidu, rukama smišljajte različite oblike i

gledajte njihove sjene

- U prozirnu vrećicu stavite gel za kosu u boji i sitne predmete (autiće, sitne figurice, plastične cvjetice, loptice i sl), vrećicu dobro zatvorite i zalijepite na prozor. Neka dijete rukama istražuje sadržaj.
- Obične žarulje prebojajte raznim bojama i složite mali disko (ukoliko dijete ima epilepsiju izbjegavajte jarke i trepćuće svjetlosne podražaje)
- Napravite kazalište sjena (lutkarsku predstavu)
- Slažite slagalice i umetaljke
- Slažite različite oblike od Lego kocaka
- Napravite dalekozore (od tuljaca koji vam ostaju nakon što potrošite papirnate ubruse ili alufoliju), gledajte kroz njih oko sebe
- Uzmite povećalo i istražujte kako izgledaju igračke pod njim

GUSTATIVNI SUSTAV (osjet okusa)

- Napunite balone šećerom u prahu ili limunskom kiselinom (razrijedite ju šećerom) i pušite balone
- Slamčicama različitih oblika pijte različite tekućine (voda, sok, kaša, čokolino, jogurt, palenta), radite u njima mjehuriće tako da pušete u slamčicu
- Žvačite žvake različitih okusa (ljute i slatke) i pušite balone
- Igrajte se okusima (istražujte začine)
- Jedite hranu različite teksture (od hrskavog čipsa do mekane banane)
- Narežite voće, jedite ga bez da gledate što uzimate pa pogađajte što ste pojeli
- Jedite prstima hranu (od voća do pudinga)
- 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 (kao što je to u jogurtima koji imaju komade voća u sebi)
- Ako dijete odbija neku hranu, nemojte ga siliti na nju već mu ju

	<p>za par dana ponovno ponudite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stavite narezano voće u posudu s vodom, stavite ju u hladnjak da se zamrzne. Kada se zaledi, izvadite ju na pladanj pa žlicom otkopavajte i jedine voće • Žvačite žvake različitih okusa (ljute i slatke), probajte puhati balone
<p>OLFAKTORNI SUSTAV (osjet mirisa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mirišite voće (prije i poslije rezanja) • Mirišite vrećice čaja, pokušajte pogoditi o kojoj biljci se radi • Čuvajte potrošene bočice parfema, mirišite ih i igrajte se kao da ste u parfumeriji • Mirišite cvijeće u parku, vrtu, na livadi, u šumi • Mirišite začine i „kuhajte“

Diana Plantak, mag. logoped
SI pedagog