Ścieżka sensoryczna i jej wpływ na zmysły

Ścieżka sensoryczna jest specjalnie ułożonym torem do pokonania dla dzieci. By pobudzać receptory dotykowe znajdujące się w stopie lub dłoniach powinna być wykonana z różnego rodzaju faktur lub elementów. Dziecko chodzące po zróżnicowanych materiałach doznaje przyjemnych dla niego wrażeń dotykowych.

Oprócz zmysłu dotyku, zabawy na ścieżce sensorycznej wpływają na:

* [Sprawność motoryczną](https://www.mjakmama24.pl/dziecko/maluch/rozwoj-ruchowy-dziecka-motoryka-malej-reki-czyli-cwiczenia-dloni-i-paluszkow-aa-xsQk-A3sB-uiU9.html), równowagę i koordynację ruchową podczas pokonywania trasy wyłożonej różnymi materiałami. Receptory w stopach (lub dłoniach jeśli dziecko przechodzi tor na czworaka) pozwalają dziecku odkryć własne preferencje czuciowe i rozwijać różnicowanie dotykowe. Na co dzień dziecko nie ma możliwości stymulowania obszarów podeszwy stów, ponieważ większość czasu spędza w obuwiu bądź skarpetach.
* Percepcję wzrokową – im bogatsza, zróżnicowana i kolorowa trasa tym ciekawsza dla dziecka i zachęcająca do zabawy.

Planowanie ruchu, jeśli oprócz standardowego przejścia po ścieżce stopami, zmienimy zasady i zaproponujecie dziecku pozycję czworaczą, na jednej nodze lub tyłem do kierunku ruchu.

Wykonanie ścieżki sensorycznej w domu. Co potrzeba?

* Niskie pojemniki, pudełka, woreczki, poszewki na poduszki - do których wsypiemy/włożymy materiały.
* Kartony, koce – do których przymocujemy, przyszyjemy lub przykleimy elementy po których będzie stąpało dziecko.
* Materiały o różnej fakturze, grubości, wielkości. Dostępne w najbliższym otoczeniu: kamyczki, żwirek, piach, liście, kasztany, żołędzie, siano, trawa, szyszki, muszle, kawałki kory lub trocin drzewnych.
* Produkty spożywcze: groch, ryż, kasza, makaron o różnym kształcie, cukier, ziarna kawy.
* Inne: wata, miękkie pompony, folia bąbelkowa lub aluminiowa, sznurki, rzepy, ścinki tkanin.

Dla kogo ścieżka sensoryczna?

Ścieżka sensoryczna będzie świetną pomocą do wspierania rozwoju zarówno dla dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej - szczególnie nadwrażliwe lub niewrażliwe dotykowo. Zabawy na ścieżce sensorycznej rozwijają układ dotykowy oraz dostarczają bodźców czuciowych w miejscach na ciele gdzie jest najwięcej receptorów - podeszwach stóp.

Życzę udanej zabawy