

Sensoriniai takeliai ir sensoriniai kilimėliai

Sensoriniai takeliai ir kilimėliai – tai viena iš dažniausiai vaikų mėgstamų sensorinės integracijos terapijos priemonių. Jie skirti lavinti vaiko pojūčius, judesių koordinaciją, pusiausvyrą bei kūno suvokimą per aktyvų judėjimą ir žaidimą.

Vaikščiodami skirtingais paviršiais vaikai patiria įvairius jutiminius pojūčius: minkštą, kietą, šiurkštų, švelnų, nelygų ar spyruokliuojantį paviršių. Tokios patirtys padeda smegenims geriau apdoroti gaunamą informaciją iš aplinkos.

Kas yra sensoriniai takeliai?

Sensoriniai takeliai – tai iš įvairių medžiagų sudaryti takai, kuriais vaikai vaikšto basomis arba su kojinėmis. Takelius gali sudaryti:

- masažiniai paviršiai;
- skirtingų tekstūrų kilimėliai;
- minkšti ir kieti elementai;
- akmenukų, žolės, smėlio imitacijos;
- balansavimo detalės;
- reljefiniai paviršiai.

Takeliai gali būti tiesūs, vingiuoti, sudaryti iš atskirų dalių ar naudojami įvairiose kliūčių trasose.

Kuo naudingi sensoriniai takeliai ir kilimėliai?

Šios priemonės padeda:

Lavinti pusiausvyrą ir koordinaciją (vaikas mokosi išlaikyti stabilumą eidamas skirtingais paviršiais, geriau koordinuoja savo judesius).

Gerinti kūno suvokimą (sensoriniai paviršiai padeda geriau pajusti savo kūną, pėdų padėtį, judesius erdvėje).

Stimuluoti lytėjimo pojūčius (skirtingos tekstūros aktyvina lytėjimo sistemą ir skatina pojūčių pažinimą).

Stiprinti dėmesio koncentraciją (atliekant užduotis ant sensorinių takelių vaikai mokosi susikaupti, sekti instrukcijas).

Lavinti smulkiąją ir stambiają motoriką (ėjimas, balansavimas, lipimas ar kliūčių įveikimas stiprina raumenis ir gerina judesių valdymą).



Mažinti emocinę įtampą (kai kuriems vaikams sensorinė stimuliacija padeda nusiraminti ir geriau reguliuoti emocijas).

Kada naudojami?

Sensoriniai takeliai ir kilimėliai gali būti naudojami:

- rytinės veiklos metu;
- judriųjų pertraukėlių metu;
- individualiose veiklose;
- grupiniuose žaidimuose;
- nusiramavimo veiklose;
- fizinio aktyvumo užsiėmimuose;
- sensorinės integracijos terapijos metu.

Dažnai jie įtraukiami į žaidybines užduotis, kliūčių ruožus ar įvairias judesio veiklas.

Kam jie ypač naudingi?

Sensoriniai takeliai gali būti ypač naudingi vaikams, kurie:

- vengia vaikščioti basomis;
- jautriai reaguoja į prisilietimus;
- turi koordinacijos sunkumų;
- dažnai griūva ar užkliūva;
- sunkiai išlaiko pusiausvyrą;
- turi dėmesio koncentracijos sunkumų;
- ieško papildomų sensorinių pojūčių.

Saugus naudojimas

Naudojant sensorinius takelius svarbu:

- priemones pritaikyti pagal vaiko amžių;
- užtikrinti saugią aplinką;
- stebėti vaiko reakcijas;
- neperkrauti vaiko per stipriais pojūčiais;
- veiklas organizuoti žaismingai ir palaipsniui.

Svarbiausia, kad vaikas jaustųsi saugiai ir patirtų judėjimo džiaugsmą.