



Estimulação sensorial: ajudando as crianças a desvendar os sentidos

TODAS AS IDADES

ARTIGO

JUN 7, 2024

4MINS

Descubra o poder da estimulação sensorial no desenvolvimento infantil e aprenda estratégias práticas para ajudar a desenvolver os sentidos das crianças.

Você se recorda da primeira vez que sentiu o cheiro de uma comida gostosa? Ou da primeira vez que ouviu música? Você pode até não lembrar, mas essa estimulação

sensorial ocorreu quando ainda era uma criança.

Os pequenos aprendem aos poucos o que os sentidos – olfato, paladar, tato, audição e visão – são capazes de proporcionar. Quando incentivamos eles a explorá-los, a experiência fica ainda melhor!

Aqui você vai entender os benefícios dessa atividade e como ajudar o seu filho durante o desenvolvimento sensorial. Boa leitura!

O que é estimulação sensorial?

Estimulação sensorial envolve todas as ações que incentivam o uso da visão, paladar, audição, tato ou olfato.

Essas atividades acontecem o tempo todo! Na hora da canção de ninar, provando uma nova fruta ou pisando na grama, por exemplo: tudo isso é estímulo.

Por isso, é legal contar com atividades lúdicas como aliadas para esse trabalho.

Benefícios da estimulação sensorial para crianças

A experiência e os sentidos andam lado a lado, e é aí que a estimulação sensorial se torna uma grande aliada.

É por meio dos sentidos que as crianças exploram e entendem o mundo, adquirindo habilidades que serão fundamentais para o aprendizado.

A estimulação sensorial contribui para:

- desenvolvimento do cérebro
- habilidades motoras
- percepção espacial
- resolução de problemas
- regulação emocional.

Atividades práticas de estimulação sensorial

O termo "estimulação sensorial" pode parecer um pouco complicado à primeira vista, mas não se engane, pois não é nada difícil! Na verdade, a maioria dessas atividades é lúdica, apresentando-se na forma de brincadeiras, o que as torna ainda mais atrativas para as crianças.

Preparamos uma lista com sugestões de atividades práticas sensoriais para você propor ao seu filho, ou até mesmo para professores levarem para a sala de aula. Confira:

Cortina sensorial

A brincadeira é feita em grupo, então precisa de espaço e várias mãos! A ideia é criar uma cortina grande usando garrafas sensoriais diferentes (garrafas sensoriais são brinquedos artesanais que exploram a coordenação motora e as percepções visuais, sonoras e táteis). É só soltar a criatividade, usar de tudo um pouco e montar as garrafas juntos. A diversão é garantida!

Pintura

Estenda um pedaço grande de papel no chão e ofereça tintas coloridas para que as crianças pintem e misturem as cores, usando os pés e mãos.

Com plástico bolha, você pode criar "botinhas" ou "luvinhas" para os pequenos, evitando sujeira. No entanto, se as crianças quiserem, permita que coloquem as mãos na massa!

Que sabor é esse?

Escolha alimentos com sabores variados e coloque uma venda nos olhos da criança.

Peça para que ela experimente os alimentos com o nariz tampado. Depois, repita o processo, mas desta vez sem cobrir o nariz. Aproveite para conversar com a criança sobre como o sentido do olfato influencia o paladar.

Chocalho

Com os chocalhos, a criança descobre o som que os diferentes materiais podem fazer. Para essa atividade sensorial, você pode criar os instrumentos em casa utilizando garrafas PET vazias e preenchendo-as com grãos de arroz, feijão, pedrinhas ou areia.

Colorir

Nessa atividade, as crianças trabalham a visão e o tato ao pintar desenhos simples e identificar as cores. Imprima figuras básicas, como frutas, e observe a cor e outras características enquanto a criança pinta.

Estimulação sensorial e

desenvolvimento psicomotor

A estimulação sensorial tem tudo a ver com o desenvolvimento psicomotor, sabia?

A integração entre eles leva a criança a um desenvolvimento equilibrado. É por meio dos sentidos que elas exploram o mundo e conseguem sincronizar os movimentos conforme os sons ou pelo que veem, por exemplo.

Além disso, é por meio da estimulação sensorial que as crianças desenvolvem habilidades importantes para a aprendizagem, como:

- coordenação motora
- interação social
- criatividade
- memória
- equilíbrio.

Como integrar a estimulação sensorial na rotina diária

A estimulação sensorial não precisa ser feita em atividades especiais. Ela pode ser praticada no dia a dia! Afinal, não é preciso muito esforço para promover esse exercício em casa.

A primeira dica para fazer isso é deixar as telas um pouco de lado e priorizar atividades manuais. Assistir televisão pode até ser divertido, mas em excesso pode reduzir o tempo disponível para esses outros estímulos.

Você pode fazer pequenos exercícios, como perguntar para a criança que cheiro ela está sentindo na cozinha ou convidá-la para fazer desenhos e provar novas comidas.

Música também é sempre bem-vinda! Através da dança, ela trabalha a audição e as habilidades motoras, além de dar uma forcinha no tato.

O estímulo sensorial ajuda a criança a crescer em diversas habilidades do corpo e da mente!

Entenda melhor como funciona o desenvolvimento infantil.

Referências

<https://blog.amigopanda.com.br/brincadeiras-sensoriais/>

<https://institutoneurosaber.com.br/estimulacao-sensorial-e-psicomotrici...>

<https://leiturinha.com.br/blog/estimulos-sensoriais/>