

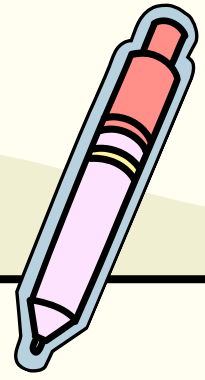


Estimulação Sensorial



O que é?

A Estimulação Sensorial refere-se ao processo de envolver e estimular os diferentes sentidos da criança para promover a exploração e a aprendizagem do mundo que a rodeia.



Como?

Os estímulos sensoriais são captados através dos sentidos.



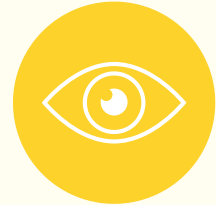
Tato

Resposta dos recetores da pele ao toque, à pressão, à temperatura, ao movimento e à textura.



Olfato

Relacionado com o cheiro, em discriminar, processar e saber responder a diferentes odores.



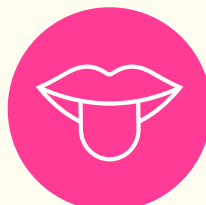
Visão

Habilidade de discriminar, processar e perceber corretamente aquilo que se está a ver.



Audição

Habilidade de discriminar sons, a percepção de ritmos e saber reagir aos mesmos.



Paladar

Capacidade de perceber, discriminar, processar os paladares e os diferentes estímulos dentro da boca.



Proprioceptivo

Forma como o cérebro interpreta a posição do corpo, o peso e o movimento. É a capacidade de interpretar espacialmente, cada segmento corporal, tanto em situações estáticas como nas atividades dinâmicas.



Vestibular

Está situado no interior do ouvido, é responsável pelas nossas reações ao movimento e ao equilíbrio.



O estímulo sensorial é de extrema importância, pois promove o desenvolvimento do Sistema Nervoso Central.



Ao experimentar diferentes estímulos sensoriais, a criança adquire ferramentas que irão permitir adquirir competências, tais como, a preparação para a aprendizagem da escrita e da matemática e o desenvolvimento da coordenação motora, da atenção, do equilíbrio, da memória, da criatividade e da interação social.



Os primeiros anos de vida, devido à plasticidade neuronal, são determinantes para a assimilação de informações.





Sugestões para fazer em casa:

- Exploração de arroz cru;
- Massa de modelar caseira;
- Jogos com sombras;
- Conhecer os cheiros (alimentos disponíveis em casa);
- Garrafas sensoriais;
- Percursos com objetos de casa (almofadas);
- Balançar o corpo em cima de uma bola;
- Exploração de diferentes texturas.