

AlinaEduCare

7 Activitati Senzoriale

pentru Copii 1-3 Ani

Ghid practic pentru parinti si educatori — bazat pe literatura stiintifica

Marilena Anghel | Inklusionsfachkraft

Johanniter Kita Esslingen am Neckar | alinaeducare.de

Surse: Garland T. (2016) Hands-On Activities for Children with ASD & Sensory Disorders; Woo & Leon (2015) Environmental Enrichment Protocol

De ce activitati senzoriale?

Creierul unui copil de 1-3 ani proceseaza in fiecare secunda un volum imens de informatii senzoriale — tactile, vizuale, auditive, olfactive, proprioceptive. Cand acest sistem functioneaza eficient, copilul exploreaza liber, se regleaza emotional si invata cu usurinta.

Conform teraputei ocupationale Teresa Garland (2016), stimularea senzoriala structurata si repetata ajuta la:

- Educarea sistemelor senzoriale (touch, miros, echilibru, temperatura)
- Reducerea hipersensibilitatii sau sub-sensibilitatii la stimuli
- Constructia bazei pentru reglare emotionala si atentie
- Pregatirea creierului pentru limbaj, miscare si relatii sociale

Principiu de baza

"Scopul nu este sa fortam copilul, ci sa ii oferim experiente senzoriale variate, sigure si placute, lasandu-l sa exploreze in ritmul lui. Bucuria este cel mai bun indicator ca activitatea functioneaza."

— Garland, 2016 — adaptare AlinaEduCare

Cum sa folosesti acest ghid

- Alege 1-2 activitati pe zi — nu le face pe toate deodata
- Durata ideala: 10-15 minute per activitate
- Momentul optim: dupa somn, cand copilul e odihnit si alert
- Repeta fiecare activitate de minimum 3 ori inainte sa o inlocuiesti
- Adapteaza dificultatea la copilul tau — fiecare copil e diferit
- Observa si noteaza ce ii place si ce evita — sunt informatii pretioase

Cele 7 Activitati Senzoriale

Activitate 1 - Apa Activitatea 1: Mainile in Apa — Cald si Rece

Varsta recomandata: 12 luni+

Materiale: 2 boluri mari, apa calda (~35°C) si apa rece, prosop

Instructiuni pas cu pas:

1. Pregateste doua boluri: unul cu apa calda, unul cu apa rece.
2. Ajuta copilul sa atinga apa calda cu ambele maini — 30 secunde.
3. Transfera mainile in apa rece — observa reactia si comenteaza: 'Ooo, e rece!'
4. Alterneaza de 3-4 ori, descriind senzatiile cu voce calda.
5. Termina cu apa calda. Usuca mainile cu masaj usor.

Beneficii de dezvoltare:

- Educa sistemul tactil si termoreceptorii — baza procesarii senzoriale
- Construieste vocabularul senzorial (cald, rece, umed)
- Stimuleaza conexiunile neuronale prin contrast senzorial
- Reglare emotionala — apa calda are efect calmant dovedit

Siguranta & Note:

Testeaza temperatura pe incheietura mainii tale inainte. Max. 37°C. Supravegheaza permanent.

Activitate 2 - Texturi Activitatea 2: Cutia Texturilor — Explorare Tactila

Varsta recomandata: 10 luni+

Materiale: O cutie/cos, 5-6 obiecte cu texturi diferite: burete, panza aspra, pernută moale, pietricele netede, folie cu bule, catifea

Instructiuni pas cu pas:

6. Pune obiectele in cutie si invita copilul sa exploreze: 'Ce este asta?'
7. Ghideaza mana copilului sa atinga fiecare obiect cu atentie.
8. Descrie fiecare textura: 'Moale... Aspru... Neted... Pufos...'
9. Lasa copilul sa aleaga ce ii place — nu forta atingerea unui obiect.
10. Repeta de 2-3 ori pe saptamana, variind obiectele.

Beneficii de dezvoltare:

- Desensibilizare tactila graduala — reduce hipersensibilitatea la atingere
- Dezvolta discriminarea tactila (baza scrisului si manipularii obiectelor)
- Consolideaza vocabularul descriptiv devreme
- Stimuleaza curiozitatea si explorarea autonoma

Siguranta & Note:

Verifica margini ascutite. Nimic sub 3 cm diametru (risc inghitire). Supravegheaza activ.

Activitate 3 - Mirosuri Activitatea 3: Lumea Mirosurilor — Joc Olfactiv**Varsta recomandata: 12 luni+****Materiale: 3-4 borcane mici cu: coaja de portocala, vanilie naturala, menta uscata, scortisoara****Instructiuni pas cu pas:**

11. Prezinta cate un borcan pe rand — nu le deschide pe toate deodata.
12. Apropie borcanul de nasul copilului: 'Miroase! Ce simti?'
13. Observa reactia — zambet, grimasca, curiozitate — si valideaza.
14. Asociaza mirosul cu imaginea reala (arata o portocala).
15. Sesiune scurta: 3-4 minute, max. 4 mirosuri pe zi.

Beneficii de dezvoltare:

- Stimuleaza sistemul olfactiv — direct conectat la sistemul limbic (emotii, memorie)
- Conform Environmental Enrichment Protocol (Woo & Leon, 2015), expunerea la mirosuri naturale imbunatateste procesarea senzoriala
- Construieste asocieri senzoriale si memorie olfactiva timpurie
- Stimuleaza limbajul descriptiv

Siguranta & Note:*Uleiuri esentiale pure, origine vegetala. Evita uleiurile pentru adulti. Testeaza pentru alergii.***Activitate 4 - Muzica Activitatea 4: Muzica Clasica Zilnica — Baie Sonora****Varsta recomandata: 0 luni+****Materiale: Boxa Bluetooth, playlist muzica clasica (Mozart, Vivaldi, Bach — tempo lent), 15 minute pe zi****Instructiuni pas cu pas:**

16. Pune muzica clasica la volum redus (nu mai tare decat o conversatie normala).
17. Alege momente calme: inainte de somn, in timpul jocului liber, la masa.
18. Nu impune — daca copilul devine agitat, opreste.
19. Insoteste cu miscari blande: leganare, batut usor in ritm.
20. Consistentă: 15 minute pe zi, in acelasi moment al rutinei.

Beneficii de dezvoltare:

- Studiul Woo & Leon (2015) pe 91 de copii 3-6 ani arata scaderea simptomelor senzoriale dupa expunere zilnica la muzica clasica
- Muzica structurata antreneaza cortexul auditiv si simtul ritmului
- Reduce nivelul de cortizol si regleaza sistemul nervos autonom
- Fundament pentru dezvoltarea limbajului si procesarea fonologica

Siguranta & Note:*Volum maxim 60 dB. Evita castile pentru copii sub 2 ani. Preferat difuzor in camera.*

Activitate 5 - Masaj Activitatea 5: Linii pe Piele — Masaj Tactil Bland

Varsta recomandata: 6 luni+

Materiale: Mainile tale (curate), optional: pensula moale, bucata de catifea

Instructiuni pas cu pas:

21. Cu copilul relaxat (dupa baie sau inainte de somn), incepe cu bratele.
22. Traseaza linii lungi, blande pe brat de la umar spre mana — repeta de 3 ori.
23. Variaza: triunghiuri, cercuri, zigzag — anunta inainte: 'Fac un triunghi pe brat!'
24. Observa ce zone ii plac si ce zone evita — respecta limitele copilului.
25. Termina cu presiune usoara (hold): tine mana copilului cateva secunde.

Beneficii de dezvoltare:

- Activeaza receptorii tactili cu fibra C — asociati cu confortul social si legatura emotionala (teoria atasamentului, Bowlby)
- Desensibilizare sistematica la atingere non-amenintatoare
- Stimuleaza proprioceptia si constiinta corporala
- Reduce anxietatea senzoriala si imbunatateste toleranta la atingeri sociale

Siguranta & Note:

Niciodata fortat. Daca copilul se retrage sau plange, opreste imediat. Presiunea ferma, nu gadilatoare.

Activitate 6 - Aluat Activitatea 6: Aluat Aromat cu Textura — Joc Kinestezic

Varsta recomandata: 18 luni+

Materiale: Aluat moale (faina + apa + sare), orez uscat sau linte, recipient plat. **Optional:** cateva picaturi de vanilie naturala in aluat

Instructiuni pas cu pas:

26. Pune aluatul pe o tava joasa — suficient cat sa umple palmele copilului.
27. Presara orez sau linte pe deasupra si invita: 'Putem face o groapa?'
28. Ghideaza copilul sa apese, sa stoarca, sa faca urme cu degetele.
29. Amesteca orezul in aluat — simtiti impreuna textura schimbata.
30. Sesiune: 10-15 minute. Nu corecta ce face — lasa explorarea libera.

Beneficii de dezvoltare:

- Stimuleaza simultan tactul, proprioceptia si coordonarea mana-ochi
- Jocul cu texturi moi reduce hipersensibilitatea tactila gradual
- Dezvolta forta musculara a mainii (pregatire pentru scris)
- Activitate de grounding — ancoreaza copilul in prezent prin senzatii fizice concrete

Siguranta & Note:

Supravegheaza — copiii duc aluatul la gura (reteta cu sare e negurmanda dar sigura). Nu lasa orez in cantitate mare la copii sub 18 luni.

Activitate 7 - Carare Activitatea 7: Cararea Texturilor — Explorare Kinestetica

Varsta recomandata: 12-18 luni+ (cand merge independent)

Materiale: 3-5 suprafete diferite: covorasul moale, folie cu bule, prosop pliat, nisip intr-o tava joasa, iarba (afara) — aranjate in linie pe podea

Instructiuni pas cu pas:

31. Aranjaza suprafetele una langa alta — o 'carare' de 1-2 metri.
32. Mergeti impreuna desculti pe carare — tu primul, ca model.
33. Comenteaza ce simti: 'Oh, nisipul e moale sub picioare!'
34. Lasa copilul sa mearga in ritmul lui — sa se opreasca pe o suprafata.
35. Repetati traseul de 2-3 ori. Variati ordinea suprafetelor data viitoare.

Beneficii de dezvoltare:

- Antreneaza receptorii plantari — conectati direct la echilibru si coordonare (proprioceptie)
- Dezvolta toleranta la texturi pe talpi — frecvent afectata in sensibilitate senzoriala
- Stimuleaza integrarea vestibulara si controlul postural
- Experienta afara (iarba, nisip natural) adauga componenta de mediu natural — efect calmant dovedit

Siguranta & Note:

Verifica suprafetele pentru obiecte ascutite. Folia cu bule poate aluneca — fixeaz-o cu banda. Supravegheaza permanent.

Plan Saptamanal Recomandat

Integreaza activitatile in rutina zilnica — nu trebuie sa fie momente speciale. Le poti face in timp ce faci baie, la masa, in parc sau inainte de somn.

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
Apa	Texturi	Mirosuri	Muzica	Masaj	Aluat	Carare
Muzica	Masaj	Aluat	Carare	Apa	Texturi	Liber

Muzica clasica (Activitatea 4) se poate combina cu orice alta activitate — pune-o ca fundal!

Semne de urmarit

Semne ca activitatea functioneaza

- Copilul solicita activitatea sau se intoarce spontan la ea
- Devine mai calm si mai atent dupa sesiune
- Toleereaza mai bine atingerile cotidiene (imbracare, spalare)
- Exploreaza mai curios mediul inconjurator

Semne ca trebuie adaptat

- Copilul plange sau se retrage consistent — respecta, nu insista
- Agitatie crescuta dupa activitate — prea multa stimulare
- Refuz total al categoriei senzoriale — consulta un terapeut ocupational

Despre Marilena si AlinaEduCare

Marilena Anghel este Inklusionsfachkraft la Johanniter Kita din Esslingen am Neckar, cu formare in psihopedagogie speciala si incluziune educationala. Prin AlinaEduCare ofera sprijin practic parintilor romani din Germania.

Site: alinaeducare.de
Email: contact@alinaeducare.com

Social Media: [@alinaeducare](https://www.instagram.com/alinaeducare)
TikTok · Instagram · Facebook · YouTube