

# SENZORICKÝ CHODNÍK

*Množstvo detí trpí problémom plochých nôh a nemá návyk správneho držania tela. Súvisí to s nesprávnym spôsobom života, genetikou, ale aj so zanedbaným dôrazom na správny neuromotorický vývin zo strany rodičov. Problém plochých nôh sa dá v detskom veku úspešne korigovať cvičením a rehabilitáciou. Jedným z najúčinnějších riešení je chodenie po nerovnom povrchu, napríklad po senzorickom chodníku. Dieťa je tak nenásilným spôsobom nútené uvádzať chodidlo do správnej polohy. Rôzne materiály pri dotyku s bosými nohami zároveň vyvolávajú rozličné pocity – mäkký piesok, tvrdšie kamienky, vyhriate okruhliaky od slnka, vlhké drevené pníky... Dieťa si tak uvedomuje svoje telo, stimuluje klenbové oblúky na chodidlách a pri balanse sa musí sústrediť na svoju chôdzu, čím získava návyk správneho držania chodidla i celého tela. Vďaka svalovej pamäti sa jeho telo koriguje a ďalej sa vyvíja správne.*

## **Definícia**

Senzorický chodník predstavuje ohraničenú cestu vytvorenú z rôznych materiálov, po ktorej kráčame bosými nohami, čím nielenže stimulujeme naše zmysly a neuromotorický vývin, ale aj

posilňujeme náš emocionálny vzťah k prírode. Tvar chodníka by nemal byť priamy, ale klukatý, pričom ideálne je, ak sú na chodníku umiestnené aj prvky s rôznou výškou od zeme (horizontálna aj vertikálna diverzita).

## **Postup**

Prvým krokom je dobrý plán. V rámci plánovania si ujasnite, kde bude chodník začínať a kde končiť. Vybrané miesto by malo byť v polotieni a v závetrí. Následne rozmyšľajte nad tvarom chodníka, použitými materiálmi a doplnkovými prvkami. Na začiatku chodníka môže byť napríklad pník, na ktorý si deti zavesia topánky a na konci strom, na ktorý môžu vyliezť. Dalšími zaujímavými prvkami



na ukončenie sensorického chodníka sú tunel, pieskovisko, vysoké koly alebo lanová prekážka. Odporúča sa prijať aj opatrenia, pomocou ktorých chodník ochránite pred vandalmi (zapustenie ohradenia chodníka do betónu) a zvieratami (prekrývanie chodníka).

Na vytvorenie chodníka potrebujete vykopať nižší základ, ktorý ohradíte tehľami alebo drevenými kolíkmi (guľatinou). Plochu vyhlbeného chodníka zarovnajzte a udupte. Ak chcete zabrániť prerastaniu rastlín,

použite priepustnú textíliu, ktorou chodník vysteliete. Následne chodník vysypte základnou vrstvou piesku a na viacerých miestach prehradte, aby ste zabránili zmiešavaniu jednotlivých povrchov.

Do jednotlivých priehradiek postupne vysypte kôru, šišky, veľké a malé kamene, drevo, piesok, prípadne zasadte trávnu alebo upevnite veľké balvany a pníky. Nezabudnite, že niektoré povrchy sa časom roznosia a bude potrebné ich dopĺňať.

## Tipy

- Ak namiesto tehál použijete na ohraničenie chodníka drevenú guľatinu, najprv ju ošetríte ochranným náterom, aby dlhšie vydržala.
- Jednotlivé časti sensorického chodníka môžete sezónne obmieňať.
- Počas chladnejších mesiacov si materiál z chodníka môžete v debničkách preniesť do triedy a tam na podložke vytvoriť mobilný sensorický chodník.

*Tento materiál vznikol v rámci projektu Change the Grounds: Transforming spaces for learning activities spolufinancovaného z programu Európskej Unie Erasmus+. Číslo projektu: 2017-1-SK01-KA201-035316*

*Texty vyjadrujú len názory autorov a v žiadnom prípade ich nemožno považovať za názory Európskej komisie. Komisia nenesie nijakú zodpovednosť za použitie informácií uvedených v tejto publikácii.*