

Štai keletas patarimų, kaip įsirengti pojūčių taką savo kieme

- ✚ Kartu su vaiku išsirinkite vietą, kur galėtumėte įrengti pojūčių taką.
- ✚ Susiprojektuokite tako dizainą.
- ✚ Pasivaikščiojimo po mišką metu, pririnkite su vaikais gamtinės medžiagos.
- ✚ Paruoškite takui rėmus ir pripildykite juos gamtine medžiaga: smėliu, kankorėžiais, pagaliukais, žvyriuku, akmenukais ir kitomis medžiagomis.

Pojūčių tako nauda vaikui

- ✚ Gerės vaikų fizinė sveikata, judesių koordinacija, dėmesio sutelktumas, koncentracija, laikysena bei pusiausvyra;
- ✚ Stiprės kojų raumenys;
- ✚ Atsiras noras labiau pažinti gamtą, praleisti daugiau laiko gamtoje;
- ✚ Vaikai patirs judėjimo džiaugsmą.



Kam reikia pojūčių tako?

Vaikas, basomis kojomis keliaudamas „Pojūčių taku“ turės unikalią galimybę pajauti galybę pojūčių, artimiau susipažinti su gyvąja ir negyvąja gamta, pasijausti esąs jos dalis, suvokti atsakomybę už aplinkos išsaugojimą.

Vaikams tai yra galimybė iš arti, per savo kojų padus, pajauti tiesioginį ryšį su gamta.



Parengė: priešmokyklinio ugdymo mokytojos Irma Pupienienė, Sigita Norvilienė, Virginija Dagilienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui Lilija Dževeckaja

Vilniaus lopšelis-darželis
„Pilaitukas“



Pojūčių takas mūsų kieme



Vilnius, 2020

Kaip įrengti sveikatingumo taką savo kieme?

Šiuolaikinių technologijų pasaulyje tėvai ir pedagogai susiduria su naujais iššūkiais: kaip atitraukti vaikus nuo kompiuterių ir sudominti juos smagiu buvimu lauke. Viena iš tokių alternatyvų – pojūčio tako įrengimas savo kieme. Ar Jūs bandėte kada nors vaikščioti basomis kojomis ir jausti pėdomis skirtingus paviršius? Tiek suaugusiems, tiek vaikams pasivaikščiojimas pojūčiu taku tai ne tik smagi pramoga, bet ir judėjimo terapija. Einant pojūčių taku basomis kojomis reikia leisti savo kūnui pajusti, ką reiškia eiti ir liesti kojomis žemę, smėlį, akmenis, kankorėžius, giles.

Pojūčio tako pradininkas vokiečių filosofas, dvasininkas Sebastianas Kneipas. Jo sveikatos filosofija remiasi 5 elementų sistema: vienas iš jų yra judėjimas. Svarbu, kad vaikai patirtų judėjimo džiaugsmą ir kuo daugiau laiko praleistų gryname ore.

Vasara - pats geriausias laikas išbandyti įvairias pramogas, judrias veiklas gamtoje. Vaikščiojimas basomis išbandant įvairias faktūras ir paviršius – puikus pėdų masažas, geriausiai apsaugantis nuo plokščiapėdystės, lavinantis vaiko sensorinius įgūdžius, stiprinantis sveikatą.

Remdamiesi S. Kneipo filosofija kai kurie darželiai pasinaudojo puikia idėja ir įrengė sveikatingumo takus savo mokyklose bei darželiuose. Mūsų „Pilaituko“ darželio kieme tėvų iniciatyva taip pat atsirado pojūčių takas. Pirmas pojūčių takas buvo pagamintas iš sukaltų medinių dėžių, užpildytas tėvų bei vaikų rinkta gamtine medžiaga.



Šiais metais visa bendruomenė džiaugiasi nauju pojūčiu taku, kuris yra įkurtas Vilniaus miesto savivaldybės finansuojamo aplinkosauginio švietimo projekto „Gamtos pažinimo link – Aš ir Tu pojūčių taku“ lėšomis.

Darželio aplinka bus išnaudota ne tik kasdieniam vaikų judėjimo, pažinimo poreikių tenkinimui, bet ir sudaryta galimybė aplinkosauginiam ugdymui, gamtosaugos bei aplinkotyros įgūdžių formavimui. Ši priemonė leis vaikams pasijusti gamtos dalimi per įvairius potyrius.

„Pojūčių takas“ skatins vaiką tyrinėti, pažinti, saugoti, mylėti gamtą, džiaugtis jos teikiamomis dovanomis, prisidės prie aplinkosauginių nuostatų bei įgūdžių formavimo.

