## DOMOWA ŚCIEŻKA ZDROWIA

Ścieżka sensoryczna to pewnego rodzaju tor przeszkód dla dziecka, jego funkcją jest stymulowanie zmysłu dotyku. Wpływa on korzystnie na rozwijanie innych umiejętności i jest świetną zabawą dla małego i większego dziecka.

Ścieżki i maty sensoryczne można nabyć w sklepach z artykułami i zabawkami dla dzieci. Można też wykonać ścieżkę samodzielnie w domu. Dzieci na pewno chętnie zaangażują się w proces tworzenia ścieżki, co będzie dla nich dodatkową zabawą. Do wykonania ścieżki sensorycznej można wykorzystać:

* Niskie pojemniki, pudełka, woreczki, poszewki na poduszki - do których wsypiemy/włożymy materiały.
* Kartony, koce – do których przymocujemy, przyszyjemy lub przykleimy elementy po których będzie stąpało dziecko.
* Materiały o różnej fakturze, grubości, wielkości. Dostępne w najbliższym otoczeniu: kamyczki, żwirek, piach, liście, korę lub trociny drzewne.
* Produkty spożywcze: groch, ryż, kasza, makaron o różnym kształcie, cukier, ziarna kawy.
* Inne: wata, miękkie pompony, folia bąbelkowa lub aluminiowa, sznurki, rzepy, ścinki tkanin.

Ścieżkę sensoryczną najlepiej można stworzyć w ogrodzie lub na działce wykorzystując do przejścia na boso trawnik, chodnik, drogę lub rozkładając wybrane materiały. Po ścieżce sensorycznej chodzimy oczywiście na bosaka.





