

# Pažintinis pėdų takas

! Vaikstant basomis stiprinami kojų raumenys ir raiščiai, kurie palaiko pėdos skliautus. Visame pade gra išsidėsčiusi gausybė receptorių.

Vaikstant basomis šie receptoriai nervų kanalais perduoda signalus į centrinę nervų sistemą, kuri savo ruožtu aktyvina organizmo sistemas, atsakingas už pusiausvyrą ir saugumą.

Vaikščiojimas basomis nelygiu paviršiumi (po smėlj, spyglius, samanas, žvyrą, akmenukus, lentas, žolę ir kt.) yra puiki prevencijos priemonė.

Nuolatinis vaikščiojimas basomis gali ne tik sustiprinti pėdos raumenis, pagerinti pusiausvyrą / koordinaciją ar sumažinti plokščiapėdystės riziką, bet ir pakelti nuotaiką.

## Padarykite savo pėdų taką

Savarankiškam pėdų takui Jums reikės:

- Akmenukų
- Minkšto rankšluosčio
- Kempinėlių
- Kruopų
- Tušinukų/Pieštukų
- Lego detalių

● Dešinėje gra pavyzdžiai kaip gali atrodyti pėdų takai

**Padarę pėdų taką, paprašykite, kad vaikas praeitų per takelį:**

- pasistiebęs ant pirštų
- ant kulnų
- ant išorinių pėdų kraštų
- ant vidinių pėdų kraštų

