



## Mezítlábas ösvény - avagy le a cipővel!



Valószínűleg sokan sétáltak már pázsiton, gyepen, mezőn, folyók melletti kavicsokon, tengerparti homokon, köveken, földúton, a stég fadeszkáin, sárban, de vajon hányan tudják, milyen érzés sétálni, fenyőtobozon, fenyőkérgen, gyöngykavicson, bazaltkövön, tőzegen, hőálló téglán, agyaglapokon, nádkötegen, esetleg kukoricacsutkán?

A mezítlábas ösvények, vagy más néven Kneipp-parkok ötlete Sebastian Kneipp által kifejlesztett egészségmegőrző módszerén alapulnak. Ezekben a parkokban olyan különleges utakon gyalogolhatunk, melyeknek burkolata eltérő alapanyagokból készült, közben változatos talpmasszázsban részesülünk. Minden felület más-más reflexpontot stimulál és egészségügyi hatásai is vannak:

- Javítja az idegrendszerünk állapotát
- Jót tesz a keringési rendszerünknek
- Erősíti az izmainkat
- Megakadályozza a lúdtalpat
- Javítja a testtartást, az egyensúlyérzékét

Szeretnénk, ha az intézményünkbe járó gyermekek átélhetnék a mezítlábas ösvény élményét, jótékony hatását. A megvalósítás helyéül az épületünk belső udvarrészét jelöltük ki, így minden csoport számára könnyen megközelíthető lesz.

**A mezítlábas ösvény megvalósítását elkezdtük.**

**Az eddigi szülői segítséget, felajánlásokat nagyon köszönjük!**

1. Fa rönkök beszerzése, szállítása, előkészítése - Zudor család: Nyuszi Csoport ✓
2. Fa pác beszerzése - Nagy család : Mókus, Pitypang csoport ✓
3. Fa rönkök lefestése - Óvoda dolgozói ✓
4. Mezítlábas ösvény kijelölése - Óvoda dolgozói ✓
5. Mezítlábas ösvény kiásása - Szénás család: Mókus csoport ✓
6. Mezítlábas ösvény kibélelése - geotextil - Pálocska-Nagy család: Cinke csoport ✓  
- kavics - Pázmándi család: Pitypang csoport ✓
7. Fa rönkök elhelyezése - Óvoda dolgozói (folyamatban van)
8. Kitöltés
9. Indulhat a móka!



**Kedves Szülők!**

**Jelenleg a mezítlábas ösvény kialakításának a 7. fázisánál tartunk.**

**A töltő anyagok beszerzéséhez -8.fázis- már több szülő felajánlotta a támogató közreműködését, most eljött az ideje a megvalósításnak!**

Akik a táblázatban felsorolt töltő anyagok beszerzésében, elhelyezésében tudnak nekünk segíteni, kérjük, jelezze az Intézményvezetőnél vagy a csoport Óvodapedagógusánál!

Előre is köszönet minden, minket támogató szülőnek az együttműködő felajánlásáért, munkájáért!



Tudok hozni:	Név, csoport:
Mulcs	
Nagyobb méretű sima felületű kavicsok	
Műfű	
Folyami homok	
Finom zúzalék	
Murva	
Térkő	
Tégla	
Gyöngykavics	
Finom faforgács	
Szalma	
Fakéreg	
Egyéb ötlet	

