

POHYB A RELAXACE JE CESTOU K RADOSTI A UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ

Zkuste si přejít lano jako provazochodci, zdolat opičí dráhu z říčních kamenů, balančních ježků a hmatových disků. Užijete si spoustu zábavy při pohybových hrách s barevným padákem a naučíte se spolupracovat ve skupině. **Nenáročné zábavné pohybové aktivity s využitím balančních pomůcek dokážou divy.** Umožní zvýšit koncentraci a uvolnit napětí při výuce ve škole nebo při volnočasových aktivitách formou hravého tréninku rovnováhy, koordinace pohybů a odhadu vzdálenosti.

Navštivte snoezelenový koutek, který vám nabídne příjemnou uklidňující atmosféru. Pocit dokonalého uvolnění si vychutnáte na relaxačních polštářích, kde můžete pozorovat uklidňující vodní sloupec nebo zrcadlovou kouli. Tato speciální místnost má relaxační a stimulační funkci. Pomáhá snižovat míru stresu a úzkosti, zklidnit se nebo snadněji zvládat přechody mezi aktivitami, umožňuje lépe se vyrovnat se smyslovou přecitlivělostí a přetížením.

**Balanční pomůcky zapůjčí Mateřská škola Univerzity Palackého.
Děkujeme!**

FASCINUJÍCÍ SVĚT ROSTLIN VŠEMI SMYSLY

Přijďte s námi vnímat krásu rostlin nejen zrakem. Projděte se po hmatovém chodníku v interiéru a vyzkoušejte jak příjemný a uvolňující může být kontakt vašich rukou a chodidel s různými materiály ze světa rostlin. Ohmatáváním povrchu rukama a nohama se hravou formou podporuje vnímání hmatem, stimuluje se řeč, vytváření pojmů a procvičuje se paměť. Zkusíte rozpoznat čichem různé vůně rostlin. Vyzkoušíte si Popelčino přebírání. Veškeré ukázky z říše rostlin budou popsány Braillovým písmem.

