

Záhrada ako miesto pre pohyb

Pohyb je pre človeka prirodzený. Počas života však môže dôjsť k úrazu, zhoršeniu zdravotného stavu alebo obmedzeniu pohyblivosti už od narodenia. Záhrada môže slúžiť aj na podporu pohybu. Láka na prechádzky, chodíme pozorovať, čo vyrástlo, rozkvitlo, dozrelo. Záhradnícke aktivity poskytujú okamžitý zmysluplný pohyb. Cvičiť môžeme aj pod holým nebom.

↓ Cvičné schody pre tréning motorických zručností seniorov opatrovateľského centra PBZ Retz (Rakúsko).



↑ Záhrada prirodzene poskytuje prvky na zdokonaľovanie rovnováhy. V terapeutickej záhrade môžeme deťom ponúknuť aj prvky na balansovanie. Sosna (Slovensko)



↑ K prechádzkam a pohybu po záhrade u osôb so zníženou pohyblivosťou sú cesty doplnené zábradlím a miestami na odpočinok.



↑ Klasické stolové hry sa dajú preniesť von. Či je to človeče nehnevaj sa alebo šach. Fakultná nemocnica Brno (Česko)
➤ Niektoré pohybové aktivity môžu prekvapiť. Poznávame nové možnosti aj svoju odvahu vyskúšať niečo nové. Chaloupky (Česko)

↑ Pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu sú veľmi dôležité pre vývoj a schopnosti dieťaťa v neskoršom veku.

