

I marengsen må børnene tage skoene af på legepladsen, når vejret er til det... men hvorfor nu det?? Dit barn er nok en del af den enorme gruppe af børn, som elsker at tage deres sko af og løbe rundt i bare fødder. Følelsen af bevægelsesfriheden får dem til at føle sig mere frie og derfor vælge de gerne at gå barfodet. Men det giver meget mere end det...

Vores fødder er to vigtige sansemotagere og spiller ind på bl.a. både vores balance, stabilitet, kropskontrol og velvære – og fødderne fortjener faktisk nok mere opmærksomhed end vi oftest giver dem.

Eksempelvis er de 26 knogler, 32 led og 20 muskler i hver fod med til at sørge for, at vi har den bedste bevægelighed i vores fødder. Fødderne må konstant tilpasse sig og justerer ind, således vi altid holder balancen bedst muligt og kan bevæge os på forskellige underlag.

Men fødderne skal have lov til at blive brugt. Hvis vi altid pakker fødderne ind i sko og strømper, bliver sanseindtrykkene svage og musklerne får ikke lov til at arbejde, som de er beregnet til. Svage sanseindtryk kan give uro i kroppen. Fødderne er et fundament for resten af kroppen, og meget tyder på, at svage fødder kan medvirke til overbelastning og fejlstilling i knæ, hofter og ryg.

Fødder, der får lov til at blive brugt uden for meget støtte bliver stærke fødder og stærke fødder giver en stærk krop.

Fødderne er et af de steder på kroppen med allerflest følemodtagere. Hjernen bruger forholdsvis meget energi på at registrere og bearbejde sanseindtryk fra fødderne, som i den sidste ende gør, at vi kan bevæge os og reagere mest hensigtsmæssigt.

Børn som er ekstra sensitive bl.a. omkring deres fødder kan have god gavn af mere intensiv sansemotorisk indsats.

Derfor følger vi disse tips som er med til at give Marengsens børn stærke fødder og en god sansemotorik:

- smid sko og strømper så ofte som muligt
- gå på ujævnt underlag – med bare tæer
- gå på forskellige underlag, sand, sten, tang, kogler, blade, græs, mudder – med bare tæer
- gå på træstammer eller balance bom - med bare tæer
- Hjemme kan dagen afsluttes med et dejligt fodbad og faste klem omkring fødderne

Børnene ved at de ikke må cykle med bare fødder og husker som regel at tage skoene på selv! Engang i mellem kan en splint komme på tværs, men den fixer vi....

God fornøjelse med de bare tæer 🌻

God weekend