Szakmai nap a KippKopp Óvoda és Bölcsődében

Szakmai napra invitálta az érdeklődőket Balatonkenese óvodája. Tömör István polgármester megnyitó szavai után az óvoda vezetője, Galambos Lászlóné Betti előadását láthattuk és hallhattuk az intézményben folyó testnevelés foglalkozásokról és a gyógytestnevelésről.

E tevékenységnek három nagy területe van. Ezek közül kettő, a fit ball és a nordic walking edzések az általánosan alkalmazott óvodai gyakorlatoknál sokkal speciálisabb mozgásformák, a harmadik pedig az óvoda vezetőjének jóvoltából nagy körültekintéssel és szakszerűen megvalósuló korrekció, a gyógytestnevelés.

A fit ball fizikailag és szellemileg is teljes mértékben fejleszti a szervezetet, ugyanakkor a csapatszellem alakulását, az egyének közti kohéziót is segíti. Általa a gyerekek játékos és mozgásos formában tapasztalhatják meg az együttmozgás örömét. Az előadás során egy gyerekekkel végzett fit ball edzést is láthattunk, mely bizonyította, hogy a gyerekek a negyvenöt perces foglalkozásnak minden percét élvezettel dolgozzák végig.

A nordic walking két, speciális bottal végzett gyaloglásos mozgásforma. Jó hatással van az erekre, javítja a vérkeringést. S ez ma, amikor sajnos már az egészen kicsi gyerekek között is nagy számban találunk túlsúllyal, sőt, esetenként magas vérnyomással küzdőket, fontos körülmény. Erősíti az immunrendszert és jelentős mértékben oldja a stresszt. A két agyféltekét egyformán működteti, így azokat egyensúlyba hozza. Aki mozog, testileg egészséges lesz; a mozgás boldogsághormont szabadít fel, amely a depresszió ellenszere. A nordic walking edzés 40-50%-kal hatékonyabb a sima, egyszerű gyaloglásnál, és a futástól eltérően ízületkímélő hatású is. A tevékenység során a szervezet összizomzatának 90%-a együttesen mozog. Ezek mellett ráadásul a természetben végezhető, mely a gyerekek szempontjából kiemelten fontos, hiszen közben zavartalanul folyhat a környezeti nevelés, a természet megismertetésére és megszerettetésére való nevelés is.

Az edzés gimnasztikával kezdődik, mely a későbbi, összetettebb mozgásokra készít fel. Mint láthattuk, a gyerekek ezt is nagy élvezettel és odaadással végezték.

Szó esett a gyógytestnevelés fontosságáról is. Ennek a KippKopp Óvoda és Bölcsődében alkalmazott mozgásanyaga a testi képességek fejlesztése mellett a betegségek megelőzéséhez, a veleszületett betegség közben kialakult állapot rehabilitálásához és a sportolási igény felkeltéséhez járul hozzá. Az óvodavezető kiemelte, hogy a testnevelés foglalkozásokon a sikerélmény a legfontosabb: ha a gyerekek pozitív megerősítést kapnak, a sport a későbbiekben sem lesz számukra idegen, és a siker érzése életük más területeire is kihat.

Az óvónők és gondozónők gyakorlati bemutatóval is készültek, mely bizonyította, hogy a fit ball valóban minden korosztálynak élvezetes formában kínál mozgáslehetőséget.

Az előadás végén meghívást kaptunk a jövő év áprilisára tervezett következő szakmai napra – az óvoda hagyományt szeretne teremteni a programjaikat és nevelési módszereiket bemutató alkalmakból. Ezután a résztvevők nordic walking élménytúrára mehettek, kipróbálva az előadáson hallottakat és belekóstolva e sport különleges élményébe.

Köszönjük a remek programot és gratulálunk a színvonalas nevelő munkához!

– nk –

Fotó: Galambos László