

Mozgásfejlesztés, prevenció az óvodában

A helyes testtartás kialakítása, prevenció és korrekciós gyakorlatok a hátizomzat erősítésére, mobilizálására

5 órás szakmai képzés

A tartó- és mozgatórendszer az emberi szervezet legfontosabb szervrendszere, amely nélkül sem helyváltoztatásra, sem mindennapi munkánk elvégzésére nem volnánk képesek.

Gyermekeink mozgásszegény, de érzélem gazdag világban nőnek fel. Gyakran túl sok, és egészségtelen táplálékot fogyasztanak, és sajnos keveset mozognak. Ennek következtében a helytelen testtartás és lábboltozat elváltozások kialakulása sok esetben már óvodás korban megfigyelhetőek, és gyakran kiindulópontjai a későbbi súlyosabb testi tünetek megjelenésének.

Nekünk, óvodapedagógusoknak, testnevelőknek feladatunk, hogy a növekvő szervezet kóros irányú fejlődését gyorsan és hatékonyan megelőzzük!

A képzés fő feladata, hogy elméleti, gyakorlati, módszertani segítséget nyújtson a hátizomzat erősítését, mobilizálását illetően, és lehetővé tegye a változatos mozgásfejlesztést!

Helyes testtartásról akkor beszélhetünk, ha a test saját erői és a testre ható külső erők között egyensúlyi állapot van. Sajnos ez az egyensúly gyakran megbomlik, és ennek következtében rossz, hibás tartás alakul ki. Már óvodás korban is találkozhatunk „hanyag tartású” gyerekekkel, akiknél szemmel látható a helyes testtartáshoz képest az elváltozás. Cél ennek a megelőzése.

A képzés tematikája:

- A gerinc és a törzs deformitásai és funkcionális zavarai.
- A nyak és törzs betegségei gyermekkorban.
- Videofilm- „Mobilizáljunk, de hogyan?”
- Módszertani ajánlás- mobilizáló, erősítő gyakorlatok.
- „Gondolkodjunk együtt!”- Gyakorlatgyűjtemény.

Minimális létszám: 15 fő

Maximális létszám: 25 fő

A képzés kezdési időpontja: 10.00 óra (amennyiben a helyszín Budapesttől 200 km-nél távolabb van, úgy lehetséges 10.30, illetve 11.00 óra)

Tréner/előadó: Balázsne Baraksó Éva testnevelő tanár, gyógytestnevelő, szaktanácsadó

A képzésnek helyet adó intézmény által biztosítandó infrastrukturális feltételek:

- előadói számítógép interneteléréssel, projektor
 - a résztvevők számának megfelelő terem, székek, asztalok
 - hely a gyakorlatok bemutatásához
 - a résztvevő kolléganőknek váltó zokni használata szükséges
-