

Mozgásfejlesztés, prevenció az óvodában

A lábboltozat – süllyedés prevenció és korrekciós lehetőségei

5 órás szakmai képzés

Ismertető a szakmai programról

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

Gyermekeink mozgásszegény, de érzelem 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!

Az egyik leggyakoribb mozgásszervi elváltozás a lábboltozat-süllyedés, amely megjelenése esetén az egész testre kihat. Annyira elterjedt, hogy a legfontosabb a kialakulás elleni küzdelem.

A képzés fő feladata, hogy elméleti, gyakorlati és módszertani segítséget nyújtson az óvodai mozgástevékenységeken a változatos mozgásfejlesztés megvalósítására!

A képzés tematikája:

- A lábboltozat – süllyedés kialakulásának okai.
- A lábboltozat- süllyedés megjelenése az egyes életkori szakaszokban.
- Videofilm- „Hogyan csináljam?”.
- Módszertani ajánlás- gyakorlatok szer nélkül, szerrel, egyéni-, páros-, csapatfeladatok.
- „Gondolkodjunk együtt!” - Gyakorlatgyűjtemény-„társasjáték”.

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: Balázné 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 kollégáknak váltó zokni használata szükséges
-