



Mozgásfejlesztés és prevenció az óvodában

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

időpont: 2023. november 23. 10⁰⁰-14³⁰ (5 óra)

helyszín: Miskolci Görögkatolikus Általános Iskola (3527 Miskolc, Soltész Nagy Kálmán út 27.)

a képzés ajánlott: óvodapedagógusok számára

létszámkorlát: 40 fő

előadó: Balázsné Baraksó Éva (testnevelő-gyógytestnevelő tanár)

a képzés leírása

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

Helyes testtartásról akkor beszélhetünk, ha a test saját erői és a testre ható külső erők között egyensúlyi állapot van. Gyermekeink mozgásszegény, de ingergazdag világban nőnek fel. Gyakran túl sok, és egészségtelen táplálékot fogyasztanak, és sajnos keveset mozognak. Ennek következtében

az egyensúly megbomlik, a helytelen testtartás és lábboltozat-elváltozások kialakulása sok esetben már óvodás korban megfigyelhető, és gyakran kiindulópontja a későbbi, súlyosabb testi tünetek megjelenésének.

A képzés célja a növekvő szervezet kóros irányú fejlődésének gyors és hatékony megelőzése.

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

a képzés felépítése:

- 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.

Aki akadályoztatása miatt nem tud részt venni a foglalkozáson, az ügyintézőnél telefonon vagy e-mailben jelezni szíveskedjék, hogy a helyébe lépő kollégát értesíthessük a megüresedésről.

Figyelem! A 277/1997. (XII.22.) Kormányrendelet értelmében a pedagógusok 7 évenként kötelező 120 órás továbbképzésének 25 %-a legalább 5 órás, nem akkreditált képzések keretében is teljesíthető. Igazolást a részvételről csak a képzés teljes időtartamán jelenlévők számára adhatunk ki a szakmai nap végén.