



Mozgásfejlesztés és prevenció az óvodában

időpont: 2022. november 17. és márc. 30. 10⁰⁰-14³⁰ (5 óra)

helyszín: Katolikus Pedagógiai Intézet (1068 Budapest, Városligeti fasor 42.)

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. Gyermekünk 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-eltérések kialakulása sok esetben már óvodás korban megfigyelhető, és gyakran kiindulópontja a későbbi, súlyosabb testi tünetek megjelenésének. A képzés célja a lábboltozat-süllyedés kialakulása elleni küzdelem és a növekvő szervezet kóros irányú fejlődésének gyors és hatékony megelőzése.

a képzés felépítése:

1. alkalom: A lábboltozat – süllyedés prevenció és korrekció lehetőségei
 - A lábboltozat – süllyedés kialakulásának okai.
 - A lábboltozat- süllyedés megjelenése az egyes életkori szakaszokban.
 - Videofilm- „Hogyan csináljam?”.
 - Módszertani ajánlás- gyakorlatok szer nélkül, szerrel, egyéni-, páros- és csapatfeladatok.
 - „Gondolkodjunk együtt!” - Gyakorlatgyűjtemény-„társasjáték”
2. alkalom: A helyes testtartás kialakítása, prevenció és korrekció gyakorlatok a hátizomzat erősítésére, mobilizálására
 - 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.