

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS ÓVODÁNKBAN

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének kialakítása, a gyermek testi fejlődésének elősegítése ebben az életkorban kiemelt jelentőségű.

Az egészséges életmódra nevelés célja: A gyermek egészségben való megtartása, szervezetük edzése.

A feladatok közé tartozik:

- a gyermek gondozása (pl. rendezett öltözet, gondozott haj, tisztálkodási teendők, önkiszolgáló tevékenységek kialakítása...)
- testi szükségletek (táplálkozás, a folyadék folyamatos lehetősége, pihenés biztosítása, levegőzés), mozgásigények kielégítése
- kiemelt feladatunknak tekintjük a harmonikus, összerendezett mozgásfejlődés elősegítését (tervezett-szervezett tornatermi-, udvari-, kirándulós-, séta, iskola előkészítő mozgást nagyoknak).

Az egészséges életmódra nevelés feladata:

- „az egészséges életmód, a testápolás, a tisztálkodás, az étkezés, különösen a magas cukortartalmú ételek és italok, a magas só- és telítetlen zsírtartalmú ételek fogyasztásának csökkentése, a zöldségek és gyümölcsök, illetve tejtermékek fogyasztásának ösztönzése, a fogmosás, az öltözködés, a pihenés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása”
- **Évente egészségnevelési projektheteket rendezünk óvodánkban**, ahol helyet kapnak a következő programok kiemelten: helyes tisztálkodási technikák hangsúlyos gyakorlása (kézmosás, fogmosás), mozgásos programok, előadások felnőtteknek, a gyerekek elsajátítják a zöldségek, gyümölcsök, egészséges ételek jellemzőit, falatkákban kóstolgatják nagy örömmel azokat. Gyakran kiállítást is rendezünk aulánkban a közösen készített zöldség és gyümölcs figurákból. Itt köszönjük meg a Kedves Szülők ez irányú támogatását.
- A helyes **életritmus** hangsúlyozott kiemelése (napirend, hetirend tartalma), a szülőkkel egységes szemlélet kialakításával. Ezek megbeszélésére a szülői értekezleteken sor kerítünk.
- **Óvodánkban az edzettség elérésének egyedi módja a heti közös torna a nagycsoportosoknak iskola előkészítés címén** (pl: novemberi és farsangi ügyességi és sorversenyek szervezése aktualitásnak megfelelően), **valamint a választható délutáni mozgásos foglalkozások..**
- Mozdíthatóság bővítéséhez további jó lehetőséget biztosít árnyas fákkal védett, zöldövezet jellegű, új játszótéri eszközökkel ellátott **udvarunk**, mely a gyermekek nagymozgásainak fejlődéshez nyújt kiváló lehetőséget. A térburkolattal kialakított területen lehetőség van kerékpározásra, kosárlabdázásra, egyéb ügyességi játékok szervezésére.
- A mozgásfejlesztés legfontosabb eszköze a rendelkezésünkre álló egyedi felszereltségű, tágas **tornatermünk**, melyet maximálisan ki is használunk (bordásfal, különféle szőnyegek, több fajtájú és méretű labdák, hálók, egyéb habszivacsból készült motorikus fejlesztő eszközök / modulkészletek (Wesco eszközök), kendők, botok, karikák, babzsákok stb. állnak rendelkezésünkre.
- Megemlítést kíván az emeleten berendezett **Sószobánk** használata, mely kiemelt helyet foglal el mind a betegségek prevenciójában (megelőzése) mind rehabilitációjában (gyorsabb felépülése), edzettség megerősítésében. Heti rendszerességgel igénybe vehetik a csoportok.

A sós levegő különösen alkalmas bőr- és légúti megbetegedések kezelésére. Tudvalevő, hogy a köhögés, az asztma, a szénanátha, az alvási zavarok, az allergiák, és más szervi betegségek rendkívül jól reagálnak használatára.

Külső partnerként adott a kapcsolattartás az egészségügyi dolgozókkal: egyedi **szemészeti szűrés a nagyobbaknak** a körmendi LIONS klub szervezésében és támogatásában, **fogászati és védőnői szűrés** minden korosztálynak, **növekedésvizsgálat kutatási célból**.