

MOZGÁSFEJLESZTÉS, PREVENCIÓ AZ ÓVODÁBAN

A TARTÓ- ÉS MOZGATÓRENDSZER ELVÁLTOZÁSAINAK MEGELŐZÉSE ÉS OLDÁSA

2 alkalmas 2x5 órás képzés

(Jelentkezési határidő: 2017. november 24.)

A képzés helyszíne: Katolikus Pedagógiai Intézet
1068 Budapest, Városligeti fasor 42.

A képzések ideje: 2018. január 18., február 22. 10 órától 14.30 óráig

A képzést vezeti: Balázné Baraksó Éva
testnevelő tanár, gyógytestnevelő, tantárgygondozó szaktanácsadó

Témák:

1. A lábboltozat – süllyedés prevenciós és korrekciós lehetőségei

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

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, tanítóknak feladatunk, hogy a növekvő szervezet kóros irányú fejlődését gyorsan és hatékonyan megelőzzük!

2018. január 18. 10 órától 14.30 óráig

A lábboltozat – süllyedés prevenciós és korrekciós lehetőségei

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-, csapat feladatok.
 - „Gondolkodjunk együtt!”- Gyakorlatgyűjtemény- „társasjáték”.

2018. február 22. 10 órától 14.30 óráig

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

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

- 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.