**MOZGÁSFEJLESZTÉS, PREVENCIÓ AZ ÓVODÁBAN**

A TARTÓ- ÉS MOZGATÓRENDSZER ELVÁLTOZÁSAINAK

MEGELŐZÉSE ÉS OLDÁSA

2 alkalom, 2x5 órás képzés

(Jelentkezési határidő: 2018. szeptember 26.)

A képzések helyszíne:Katolikus Pedagógiai Intézet

1068 Budapest, Városligeti fasor 42.

A képzések ideje: **2018. október 11., november 8.** 10 órától 14.30 óráig

A képzések előadója:  **Balázsné 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 érzelemgazdag 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. október 11.** 10 órától14.30 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. november 8.** 10 órától14.30 óráig

**A helyes testtartás kialakítása, prevenciós 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.