

Testi- lelki egészségünk

Testi, lelki egészségünk megőrzését szolgálja az az öt gyakorlati (és elméleti ismerettel is megfűszerezett) bemutató, amely különböző sportágak népszerűsítését és megszerettetését vállalja fel pályázati lehetőségnek köszönhetően intézményünkben. A Napfény Óvoda és Bölcsődében 2023. november 9-én, a Vadvirág Óvodában november 7-én, a Százszorszép Óvodában november 8-án ismerkedhettünk a kick- boks alapjaival, eltérő napokon, de egységes metodikára épülő edzésprogram során. A sportágat óvodáskorban 4-6 éves gyermekeknek ajánlják, nemcsak azoknak, akik nagy mozgásigénnyel és sok felesleges energiával rendelkeznek, de olyanoknak is, akik szeretnék, hogy gyermekük az egész testet átmozgató, a test szimmetriáját és koordinációs képességét fejlesztő mozgásformában részesüljön. Az Ovi- sportpályán izgatottan vártuk a Kabai Rác Kickboxing Team Sportegyesület vezetőedzőjét, Rác Krisztiánt, akit óvodásaink közül néhányan már ismerősként köszöntöttek. A kölcsönös üdvözlés és bemutatkozás után a kick- boks alapjaiból kaptunk bemutatót. Az óvodások körében a sportágat kipróbálni akaró jelentkezőből akadt szép számmal, amire kaptak is lehetőséget a kellő biztonsági feltételek megteremtése után: fejjvédővel és boks kesztyűvel látta el őket „Krisztián bácsi”. Gondos felügyelet mellett, de az első pillanatban már tehetségesebbnek ígérkező óvodásokat lelkesen figyelve kezdődhetett a párharc, amely a legnagyobb korrektség mellett folyt és döntetlennel végződött. A sportszerűsége ügyelve gratulálással és tapssal jutalmazta a lelkes ovis közönség a „ringben” szereplőket. Pedagógusként a fejlesztési lehetőségeket figyelve csodálkoztunk rá a sportágban rejlő pozitív lehetőségekre: remekül fejleszti a keresztcsatornák működését, erősíti az állóképességet, a koordinációs képességet, állandó figyelmet és térben való tájékozódást igényel. A testi fejlesztő hatások mellett a szociális képességeket is erősíti, önfegyelemre tanít, tiszteletre nevel. Túlzás nélkül állíthatom, hogy nagy élménnyel tértünk vissza csoportjainkba, amelyet a szülők ezzel kapcsolatos érdeklődése is megerősített, célunkat sikerült megvalósítani. Az ovis gyermekek térítésmentesen vehettek részt az eseményen a Társadalmi Együttműködés Elősegítését Szolgáló Programok Megvalósítása Nádudvaron TOP-5.2.1-15-HB1-2020-00022 projekt keretében.