

## Testi- lelki egészség

### Aerobik

A testi- lelki egészségünk keretében a következő megismertetni való sportág az aerobik volt óvodánkban.

Kovácsné Laurinyecz Julianna a Flex- HD Sportegyesület elnöke kísérőivel, Gabi nénivel és helyi származású aerobikos diákjával, Lillával (aki egyébként ebben a sportágban is kiváló eredményeket mutathat fel) nagy szeretettel fogadott bennünket a Művelődési Ház „tükrös” termében.

A Napfény Óvoda óvodásai 2023. november 20- án, a Százszorszép és Vadvirág Óvoda november 23- án vehettek részt egy igazán megmozgató, változatos, testi képességeket fejlesztő tevékenységben.

Már a terembe lépve rögtön felkeltette a figyelmünket a tudatosan elhelyezett eszközök sokasága, igazi akadálypálya fogadott bennünket. Az egyik térfélen fagyú színekben pompázó szivacs téglák rejtették a mozgásos feladatot: volt itt futójáték feladattal, téri irányokat gyakoroltak a gyermekek elé, mögé, mellé ugrással. Az egyszerűnek tűnő eszköz használatának variációja ebben még nem merült ki, egyensúlyozó gyakorlathoz is alkalmazták fejtetőre téve, haladás közben egyensúlyozva az eszközzel.

A terem másik oldalán koordinációs létra volt lefektetve a talajon, melyben az elhelyezett talp nyomok mutatták meg, hogy egy vagy páros lábon lehet haladni a létra fokai között. Innen egyensúlyozó párnákon keresztül haladva vezetett az út a különböző magasságú tornaszőnyegekhez, amelyet páros lábon szökdeléssel lehetett csak „leküzdeni”. A pálya végén tornapadon futással vagy akik úgy érezték biztonságosnak, egyensúlyozó járással érhetek vissza az akadályok elejére. A teljes testet megmozgató, intenzív mozgás során lehetősége volt óvodásainknak saját képességük alapján végezni a mozgásos elemeket. A legdominánsabbakat említve fejlődött erejük, kitartásuk, állóképességük, téri tájékozódásuk, egyensúly érzékük, nagymozgásuk, de a testi képességük mellett erősödött figyelmük, mozgásemlékezetük. Óvodásaink térítésmentesen vehettek részt ebben a tartalmas, élményt nyújtó tevékenységben, mely a TOP-5.2.1-15-HBI-2020-00022 Társadalmi Együttműködés Elősegítését Szolgáló Programok Megvalósítása Nádudvaron projekt keretében valósulhatott meg.



