

TÁMOP 3.1.4-12/2-2012-0290

Szakmai beszámoló

Alkalomszerű szabadtéri jellegű mozgásos tevékenység

"A mozgás annyi előnnyel jár, hogy ha az orvosok receptre fel tudnák írni, nem ismernénk rá a világra, amelyben élünk."

Fontos, hogy a mozgás része legyen az ember mindennapjainak, hisz számtalan jótékony hatása van: hozzájárul egészségünk megőrzéséhez, a túlsúly elleni küzdelem eszköze, fokozza a test ellenálló képességét, segít a stressz oldásában és levezetésében. A pályázat is lehetőséget adott erre, így egy fél napot a balatonfüzői Serpa Kalandparkban tölthettünk. A lakóhely környékének jobb megismerése is fontos szerepet játszott abban, hogy ezt a helyet választottuk a szabadtéri jellegű mozgásos tevékenységhez, melyen iskolánk tanulói és pedagógusai egyaránt részt vettek, erősítve ezzel nem csak a gyerekek egymás közötti, hanem a pedagógusok és gyerekek közötti kapcsolatot is.

Kint, a természetben végzett mozgás nagyobb szellemi felfrissülést és élvezetet eredményez. A friss levegő kikapcsol, megnyugtatja az elmét és erősíti immunrendszerünket, ráadásul a szabadban több érzékszervünket is kellemes élmények érik. A szabadtéri programok, a rendszeres mozgás óriási erőt adnak a szervezetnek a napi stressz, munka elvégzésében, gyerekeknél a felesleges energia levezetésében, a kötöttségek könnyebb viselésében.

Célunk röviden összefoglalva: természetes mozgásformák, természetes környezetben.

Három helyszínen forgószínpad szerűen vettünk részt a programokon, mely falmászásból, bobozásból, valamint a fitnes- és játékpark elemeinek használatából állt.

A falmászásnál a gyerekeknek figyelniük kellett egymásra, az eszközök szakszerű használatára, az utasításokat pontosan be kellett tartaniuk a balesetek elkerülése végett. Fejlesztette az akaratukat, a kitartásukat, az önbizalmukat, mozgáskoordinációjukat, egyensúlyérzéküket, erősítette a csapatszellemet és nem utolsósorban bátorságra nevelt.

A bobbálya nemcsak kitűnő szórakozási lehetőséget biztosított, hanem a gyerekekben erősítette a szabálytudatot. A 8 éven aluliak csak egy idősebb társukkal, az idősebbek pedig csak magasság szerint foglalhatták el a helyüket a bobbyan. A pályán való közlekedésnek szigorú szabályai voltak, amit ha nem tartottak be, akkor ez a „játék” végét jelentette. Ily módon csapatmunkára voltak ösztönözve és a biztonságuk érdekében a szabályok betartására.

A játszótéren és fitnesparkban található eszközök nem hagyományos, hétköznapi játékok voltak, hanem a különböző izomcsoportok megmozgatását célozták nagyon ötletes formában, amelyek egyúttal állóképességüket is javították. A környezettudatosság is fontos szerepet játszott, a gyerekek figyelmét felhívtuk a játékok és eszközök rendeltetésszerű használatára és a környezet védelmére.

A szabadtéri mozgás hatása kiterjed tágabb értelemben a gyerekek testkultúrájának fejlődésére is. A mozgás, az aktív szabadidős tevékenység egy olyan emberi teljesítménynövelő tevékenység, amely művelő és nevelő hatású is, ezáltal válik a személyiségfejlődés egyik nélkülözhetetlen tényezőjévé.

Sajnos a mai gépesített világ a gyerekek jó részét az ülő tevékenységekre ösztönzi és a számítógépes játékok kiszorítják a szabadtéri mozgásos formákat, a játszótéri játékokat. Ezért is tartottuk fontosnak ezt a programot, hogy megmutassuk, választható más életmód is, ami az egészségüket, mentális fejlődésüket is elősegíti, teljesítményüket növeli és fokozza.

A pályázat ezen részében vállalt feladatokat teljesítettük, mellyel céljainkat elértük. Sok élménnyel és hasznos tapasztalattal tértünk haza.