

TÉLI EGÉSZSÉGHÉT

Intézmény: Szivárvány Óvoda, Kistelek

Projektvezető óvodapedagógus: Novák Csilla

Kapcsolattartó: Habók Anita



Projektnapló

Az egészséges életmódra, az egészséges életvitel igényének kialakítására nevelés az óvodás életkorban kiemelt jelentőségű. Feladatunk, hogy biztonságos, egészséges környezetben a gyermek jó közérzetét, egészségét őrizve, egészséges testi fejlődését, szokásainak kialakulását segítsük elő, miközben ápoljuk, védjük, eddük és gondozzuk őket.

Az óvodában évszaktól függően be vannak építve egészség-
hetek a programba. A téli egészséghetünknek az volt a célja, hogy a gyerekek játékos módon sajátíthassák el, hogyan kell ügyelnünk az egészségünkre, miért szükséges a testünk ápolása, a helyes

táplálkozás, kihangsúlyozva a vitaminpótlást, a gyümölcs- és zöldségfogyasztást, valamint az egészséges alapanyagok fontosságát. Nagy feladat egy óvodás számára mindazokat a szabályokat, szokásokat elsajátítani, melyek az egészségét szolgálják. Kiemeltük a rendszeres mozgás fontosságát és azt is, hogy ha lehet, sokat legyünk kint a friss levegőn. Ehhez pedig a megfelelő öltözet szükséges. Az óvodáskorú gyermekek gondolkodási, megértési folyamatában még főleg az érzelmek dominálnak, ezért sokat segítettek a témához szorosan kapcsolódó különféle versikék, a testrészekkel kapcsolatos mondókák, mesék és történetek.

A projekt menete

1. Foglalkozás

Egészségvédelmi nap „A tisztaság fél egészség”

A foglalkozás ideje: 2017. 01. 09., 2x30 perc

A tevékenységi forma:

Megelőző tapasztalatszerzés: Beszélgető-kör

- Beszélgetés az egészségünk védelméről, mit tudunk tenni azért, hogy megóvjuk az egészségünket?

Séta: Látogatás az Egészségházba

Testtömeg és testmagasság mérése, összehasonlítása mérőszalag segítségével, vérnyomásmérés, látásvizsgálat

A tevékenység célja:

- A szociális képességek fejlesztése: a társas kapcsolatok érintkezési szokások, együttműködő képesség alakításával.
- Értelmi képesség: a gondolkodás fejlesztése ok-okozati összefüggések feltárásával percepció fejlesztés, figyelem, emlékezet (az élmények felidézésével)
- Verbális képességek a nyelvi kifejezőkészség alakításával

A tevékenység feladata:

- Ismerjék meg az orvos, védőnő munkáját tapasztalatszerzés útján
- Verbális kommunikáció fejlesztése az orvosi eszközök nevének rögzítésével, szókincsbővítés
- A helyes viselkedési-, udvariassági formák gyakorlása
- Taktilis ingerlés fejlesztése



2. Foglalkozás

Ének-zene

A foglalkozás ideje: 2017. 01. 10. 1x30 perc

A tevékenység formája:

- Beszélgetés: Testünk, testrészeink. Testünk motorja a szív. Szív munkája: szívverés megfigyelése, légzés szaporasága mozgást követően
- Környezetünk állapota miként hat ki ránk. Mit tehetünk környezetünk tisztasága érdekében?
- Helyes öltözködés (időjárásnak megfelelően)
- Mit tehetünk fogaink épségének megőrzése érdekében? Fogmosás fontossága.

Dal (új): Testrészes dal, Evés előtt kezet mosok kezdetű dal, Mókuska, mókuska...

Vers (új): Itt a szemem, itt a szám... Összeverem tenyeremet....

Mese: A szív igazsága

A tevékenység célja:

- A szociális képességek fejlesztése: a társas kapcsolatok, érintkezési szokások, együttműködő képesség alakításával.
- Értelmi képesség: a gondolkodás fejlesztése ok-okozati összefüggések feltárásával, figyelem, emlékezet fejlesztése
- Verbális képességek a nyelvi kifejezőkészség alakításával
- Zenei képességek fejlesztése

A tevékenység feladata:

- Tiszta, bátor éneklésre törekvés
- A témához kapcsolódó irodalmi élmény nyújtása
- Szókincsbővítés
- A mese tanulságának megfogalmazása, gondolatok kifejezése szép, érthető formában, kifejezőkészség fejlesztése



3. Foglalkozás

Testnevelés

A foglalkozás ideje: 2017. 01. 11. 1x30 perc

A tevékenységi forma:

Mozgásanyag:

- Közepes iramú futás
- Kúszás, mászás, átbújás különböző akadályok alatt
- Egyensúlyozás különböző szereken
- Játékok

Rávezető eljárások:

Futójátékok különböző feladatokkal kapcsolva. Jelre pl. négykézláb állás, térdelőtámasz, guggoló támasz, helyben futás

Főgyakorlatok:

- Közepes iramú futás körben, hullámvonalban tárgyak megkerülésével. (foglalkoztatási forma együttes csoport)
- Padgyakorlatok: zsuporkanyarlati átuigrás kéztámasszal, csúszás sarokülésben kartámasszal, támaszuigrás terpeszben, nyusziuigrás
- Egyensúlyozás különböző szereken: különböző magasságú és nagyságú lépegető hegy, felfordított pad

Játék: „Vitamin katonák” - Fogójáték

A tevékenység célja:

- Figyelem, emlékezet, gondolkodás, kitartás, bátorság, szabálytudat, egyensúlyozás képességének fejlesztése

A tevékenység feladata:

- Alap-állóképesség fejlesztése
- Téri tájékozódó képesség fejlesztése
- Erő és állóképesség fejlesztése



4. Foglalkozás

Egészséges táplálkozás

A foglalkozás ideje: 2017. 01. 12. 1x30 perc

A tevékenységi forma:

- Óriásplakát készítése az otthonról hozott egészséges életmódot ábrázoló képekből.
- A gyerekek szerezzenek ismereteket a gyümölcs és zöldségfogyasztás és az egészséges életmód összefüggéseiről.
- A kézmosás és a gyümölcsök mosásának fontossága.

A tevékenység célja:

- A szociális képességek fejlesztése az együttműködő képesség alakításával, egymásra való odafigyelés
- Az értelmi képességek fejlesztése az eltérő formák, tulajdonságok megállapításával, összehasonlításokkal.
- A verbális képességek fejlesztése, a nyelvi kifejezőkészség bővítésével.
- A tapintásos észlelés, és az ízérezékelés fejlesztése kóstoláskor.

A tevékenység feladata:

- A közös kompozíció készítése közben beszélgetés a gyümölcs és zöldségfogyasztás fontosságáról, arról, hogy mindenféle gyümölcs finom, és nagyon egészséges.
- Tudjanak megnevezni gyümölcsöket és zöldségeket. Ismerkedünk azok tulajdonságaival, alakjukkal, színükkel, illatukkal, és ízükkel.
- Játék: Bekötött szemmel tapintással, szaglással gyümölcsök, zöldségek felismerése.



5. Foglalkozás

Gyógyteakészítés „Fűben-fában orvosság”

A foglalkozás ideje: 2017. 01. 13. 1x30 perc

A tevékenységi forma:

Beszélgetés a gyógyteák pozitív hatásairól, gyógytea készítése (kamillavirág és lándzsás útifű tea főzés)

A tevékenység célja:

- A gyerekek szerezzenek ismereteket a házilag készült élelmiszerek egészségmegőrző hatásairól, valamint az egészséges alapanyagok fontosságáról.
- A szociális képességek fejlesztése az együttműködő képesség alakításával az egymásra figyeléssel, valamint a higiénés szokások alakításával.
- A verbális képességek fejlesztése, a nyelvi kifejezőkészség bővítésével.

A tevékenység feladata:

A gyógynövények jótékony hatásának megismerése



6. Foglalkozás

Családi torna „Ép testben ép lélek”

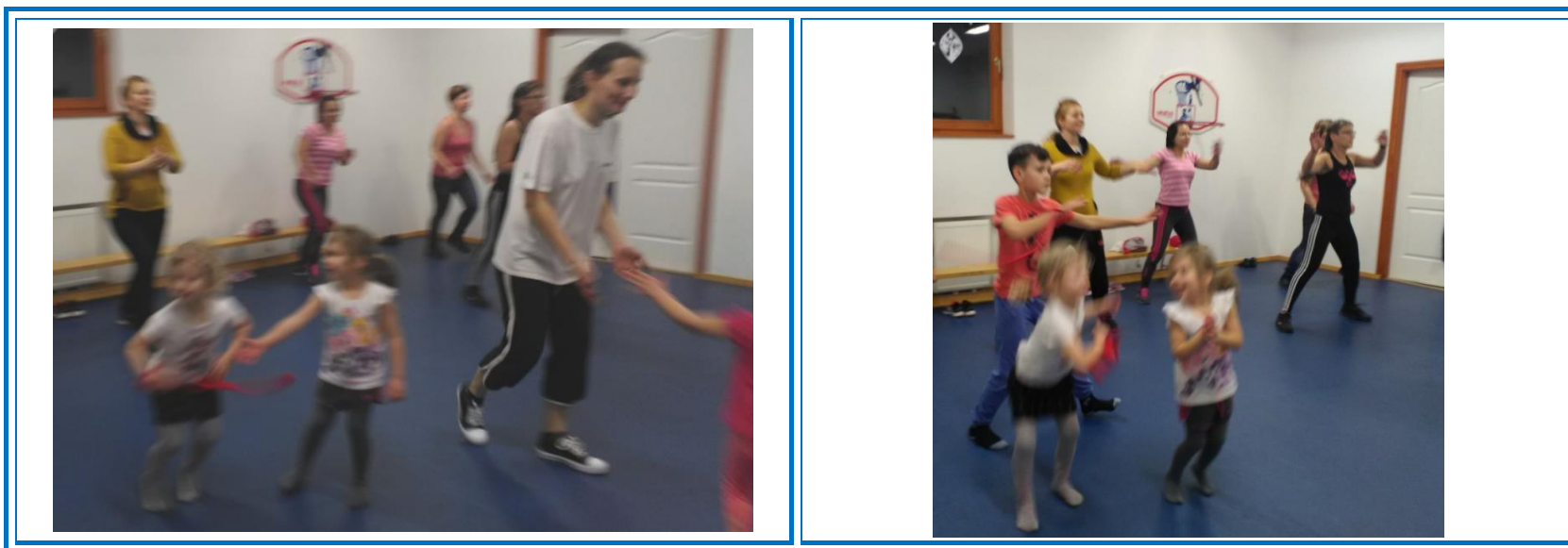
A foglalkozás ideje: 2017. 01. 13. 1x40 perc

A tevékenységi forma:

Szülők, gyermekek, óvónők együttes tornája

A tevékenység célja:

- Az együttmozgás élményének bemutatása,
- A torna hasznosságára a figyelem felhívása,
- Közösségkovácsolás, mozgás megszerettetése



Reflexiók

Tartalmas, élményekben bővelkedő hetet tudhatunk magunk mögött. A gyermekek játékában megfigyelhetők voltak az átélt élmények. A játékidőben a babákat, sőt, egymást is gyógyították. Közösén alakítottuk ki az orvosi rendelőt, a későbbiek folyamán egy gyógyszerterát is. Erre a hétre a gyerekek elhozhatták az otthoni orvosi játékaikat is (üres gyógyszeres dobozok, orvosi táska).

A gyerekeknek nagy örömet jelentettek a beépített zene elemek. Amint meghallották a gitárt, máris mozogtak a ritmusra és látszott rajtuk, hogy nagy örömet jelent nekik a zene.

A péntek délutáni rendhagyó Családi tornán mind a gyerekek, mind a felnőttek nagy örömmel vettek részt. A szülők élvezhették a gyermekeikkel, az óvónókkal és a szülőtársakkal való közös tevékenykedés örömét, kikapcsolódhattak.

Számomra fontos volt a tevékenységek változatossága, hiszen így a gyerekek sokkal hatékonyabban sajátíthatják el a szokásokat, melyek nélkül az egészség megóvása elképzelhetetlen. Továbbra is arra törekszem, hogy játékos módszerekkel, türelemmel, folyamatos következetességgel olyan tevékenységeket szervezzek, melyek közben az óvodások nyugodt, derűs légkörben, egyéni képességeiknek megfelelő szinten tudjanak fejlődni fizikálisan, érzelmileg, értelmileg egyaránt, második otthonukban, az óvodában