W zdrowym ciele zdrowy duch

W lutym, instruktorki z Domu Kultury w Ozimku, Daria Bejm oraz Tatiana Kowalczyk, brały udział w projekcie edukacyjnym, którego pomysłodawczynią była pani Olga Małkiewicz, nauczycielka w Przedszkolu Publicznym nr 1 w Ozimku. Zachęcamy do lektury artykułu jej autorstwa. Czyt. dalej...

"W zdrowym ciele zdrowy duch" - projekt edukacyjny w Jedyneczce

Aktywność fizyczna stanowi niezbędny element życia każdego człowieka, jest szczególnie ważna w przypadku dzieci i młodzieży. Ruch jest kluczowym czynnikiem warunkującym prawidłowość procesów rozwojowych oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu schorzeń w wieku dorosłym. Należy pamiętać, że jest także źródłem radości, przyjemności i satysfakcji. Czasem staje się też sposobem na życie i ścieżką zawodową.

W lutym, w grupie Ekodzieciaków zrealizowałam autorski projekt edukacyjny "W zdrowym ciele zdrowy duch". Zaprosiłam do współpracy praktyków, profesjonalistów i pasjonatów różnych form aktywności fizycznej. Głównym celem było przybliżenie wychowankom nowych sposobów spędzania wolnego czasu oraz zachęcanie do regularnej aktywności. Pierwsze spotkanie poprowadziłam samodzielnie. Dzieci miały okazję poznać świat jogi poprzez udział w opowieści ruchowej z jej elementami. Przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej wykonały poranną gimnastykę z Kotkiem Psotkiem. Dzieci podczas spotkania doskonaliły oddech, koncentrację, elastyczność mięśni, koordynację ruchową oraz równowagę. Kolejne zajęcia odbyły się z Panią Tatianą Kowalczyk, instruktorką tańca orientalnego. Tym razem przedszkolaki trenowały poszczególne części ciała i partie mięśni. Tempo ruchów nadawały dźwięki muzyki. Koordynację słuchowo-ruchową wzmagały i uatrakcyjniały specjalne akcesoria (chusty z metalowymi ozdobami, wachlarze). Zarówno chłopcy i dziewczęta mieli swój udział przy tworzeniu końcowego tańca. Trzecia odsłona projektu, to spotkanie z Panią Darią Bejm, trenerką roku 2021 wg plebiscytu w naszej gminie. Na co dzień trenerką zespołu Diament. Ekodzieciaki podczas spotkania miały okazję poznać zasady występów na scenie, prawidłową postawę oraz akcesoria wykorzystywane w tańcu. Kolorowe pompony szeleściły podczas wykonywania układu ruchowego. Tematem ostatnich zajęć była gra zespołowa, piłka nożna. Pan Robert Gabryś, trener młodych drużyn zadbał o porządną rozgrzewkę. Ćwiczyliśmy zwinność, szybkość, koordynację wzrokowo-ruchową oraz wytrwałość w przypadku niepowodzeń. Piłki zastąpiły nam kolorowe balony, które przywodziły na myśl sportową galę.

Jeszcze raz bardzo dziękuję Pani Tatianie Kowalczyk, Pani Darii Bejm, Panu Robertowi Gabrysiowi za poświęcony czas, przygotowanie atrakcyjnych zajęć i podzielenie się swoją wiedzą i pasją. Dzieci podczas zajęć poznały nowe formy aktywności fizycznej, mogły doświadczyć poprzez zabawę korzyści płynących z aktywnego spędzania czasu, np. radość, satysfakcja ze swoich osiągnięć, zwiększenie sprawności fizycznej. Zapraszam czytelników do zapoznania się z ofertą zajęć w naszej gminie, w Domu Kultury, na Orliku i w placówkach edukacyjnych. Zachęcam do regularnej aktywności, wiosna temu sprzyja. Wybierzmy taki, które dadzą nam radość i energię. Pamiętajmy "W zdrowym ciele zdrowy duch"!

Opracowanie i zdjęcia: Olga Małkiewicz