



Kiemelt célunk a **mozgás** szeretetére építő egészséges életmódra nevelés. Nemcsak az egészséghezen, hanem minden héten korszerűen felszerelt tornateremben mozoghatnak a gyerekek. Ezen kívül pedig, a mindennapos mozgásra (lehetőleg az udvaron) és a rendszeres lúdtalptornára is nagy hangsúlyt fektetünk.

A héten előtérbe kerültek az **orvosos játékok**. A fehér köpenybe öltözött kis doktornénik és doktorbácsik lelkesen vizsgálgatták és gyógyították egymást és a babákat, közben észrevétlenül tanulták meg a testrészeket az orvosi eszközök nevét.

Heti témánk egyike volt az **egészséges táplálkozás**. A gyerekek megismerkedtek az táplálékpiramissal. Beszélgettünk az egészséges ételekről és az elhízás veszélyeiről. Újságpapírokból színes képeket vágtunk ki, majd különválogattuk az egészséges és egészségtelen ételeket. Egy gyermeket körberajzoltunk, majd felragasztottuk ruhájára az egészséges ételek képeit. Csoportunk szülei a mindennapokban is támogatják azt, hogy minden nap friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasszanak a gyermekeink.



Testünk egészsége mellett a lélek egészsége is fontos. Minden nap arra törekszünk, hogy a gyerekek jól érezzék magukat, pozitív élményekkel gazdagodjanak, így tápláljuk a kis „lelküket”.

Öröm látni, hogy mennyire nyitottak a gyermekek az egészséges szokások, élmények befogadására. Ez a remek hét jó alkalom volt arra, hogy fókuszba kerüljön az egészség Reméljük, hogy az egészséges élmények és játékok megmaradnak a kis fejekben és a gyermekeken keresztül a szülők szemléletét is formálni tudjuk.

Gertner-Galajda Orsolya-óvodapedagógus

Katica csoport

Balatonalmádi, 2023 október 24.