

RUCH TO ZDROWIE

Jak ważny jest ruch dla zdrowia, samopoczucia i dla rozwoju człowieka, nie trzeba przypominać. O jego ważnej roli należy jednak często mówić, szczególnie w aspekcie pasywnego społeczeństwa polskiego. Rozumiejąc potrzeby aktywizacji ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym z inicjatywy Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie odbyło się szkolenie pt.: „Ruch to zdrowie”. Spotkanie to zorganizowane zostało w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu. Szkolenie skierowane było do nauczycieli wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego. Jego celem było wskazanie wpływu różnych form aktywności na rozwój dzieci w wieku wczesnorozwojowym oraz zapoznanie z ciekawymi zabawami, które można przeprowadzić nie tylko na sali gimnastycznej. Spotkanie podzielone zostało na dwa etapy. W części teoretycznej omówiono rolę aktywności fizycznej we wczesnym okresie rozwojowym dzieci, w części praktycznej instruktorzy sportu zaprezentują różne formy zabaw i gier sportowych. Prelekcję na temat roli aktywności fizycznej we wczesnym okresie rozwojowym wygłosił dr hab. Józef Tatarczuk profesor Uniwersytetu Zielonogórskiego. Przybliżył aspekty związane z rozwojem motorycznym, biologicznym i psychicznym: „Z punktu widzenia zdrowia i higieny najbardziej wskazany jest swobodny, dowolny ruch, przerywany chwilami wypoczynku”. Prelekcje na temat aktywności ruchowej najmłodszych zaprezentowali: Hanna Parandowska z „Krainy Tańca” oraz Łukasz Łukaszewski „Mały Mistrz Sportu”. Po części teoretycznej odbyły się warsztaty, czyli część praktyczna przedsięwzięcia. Zaprezentowano przykłady gier, zabaw ruchowych i tanecznych. Uczestnicy szkolenia zamienili się rolami i sami z „dziecięcą” radością zdobytą wiedzę doskonalili w praktyce. Uczestnicy szkolenia otrzymali certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu oraz materiały szkoleniowe. „Ruch to zdrowie” było pierwszym spotkaniem z planowanego cyklu szkoleń mających na celu propagowanie aktywności ruchowej wśród najmłodszych.