# Egészséges életmódra nevelés területei, megvalósítása

Az óvodai nevelés egyik legfontosabb feladata az óvodás korú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése, fejlődésének elősegítése. Ennek keretében:

* a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése,
* a harmonikus, összerendezett mozgásfejlődés elősegítése,
* a gyermek egészségének védelme, baleset-megelőzés
* a testápolás, az egészségmegőrzés szokásainak alakítása
* egészséges környezet biztosítása
* prevenció, korrekció (pl. gyógytorna)

### Gondozás

A gondozás két fő feladata:

1. Az egészséges környezet biztosítása (óvoda helyiségei, udvara)
   * jól megválasztott napirend, mely elegendő teret és időt biztosít a tevékenységekre
   * helyes életritmus kialakítása
   * táplálkozás, étkezés (napi 3x) megfelelő összetételre való figyelés
   * minden délelőtt gyümölcsöt kapnak a gyerekek, heti 2x gyümölcs az uzsonna
   * az étkezések között min. 3 óra telik el
   * testápolás, öltözködés, szokások kialakítása
   * mozgás
   * pihenés, alvás
2. Betegségek, az egészség kisebb eltéréseinek megelőzése, javítása
   * Az egészséges életmód szokásainak megalapozása, alakítása, továbbfejlesztése. A szülők tájékoztatása, közös együttműködés kialakítása az óvodai szokásrendszer alapján. Speciális szakemberek bevonása (orvos, pszichológus, gyógytornász).

### Mozgás

A testnevelés az óvodai nevelés folyamatában a gyermekek egészséges testi- és mozgásfejlesztése útján szolgálja személyiségük fejlődését. Az óvónő feladata a megfelelő mozgás-feltételek megteremtése, amelyek elősegítik a biológiai fejlődést, növelik a szervezet teherbíró, ellenálló és alkalmazkodó képességét. Fontos a jó levegőjű, tiszta környezet biztosítása.   
A különböző mozgások elsajátításának folyamatát az óvónő a gyermekek mozgástapasztalatára, játékos kedvére építi, szem előtt tartva, hogy a testnevelés legértékesebb anyaga a mozgásos játék. Lehetőséget ad arra is, hogy ki-ki képességei szerint hajtsa végre a gyakorlatokat. A testnevelési feladatok teljesítésére felhasználja még a mindennapos testnevelést is (kocogás, futás, fogójátékok, játékos gimnasztika).

Az óvónő az eltérő korosztályoknál más és más követelmény alapján állítja össze a feladatokat. A mozgás megszerettetésében együttműködik a családdal (közös kirándulások, szánkózások). A mozgáshoz fontos a megfelelő öltözék biztosítása, a gyerekek rászoktatása arra, hogy a mozgáshoz kevés ruhát, megfelelő cipőt viseljenek. Nagyon fontos a szabad levegőn való, kötetlen mozgás, ahol a gyermek saját indíttatásból, erejéhez mérten mozoghat. Minél több időt kell biztosítani az udvari játékra. Rossz idő esetén sétával, a betonos udvaron történő játékkal ill. szellőztetéssel biztosítja a friss levegőt a gyerekek számára.

A néphagyományok ápolásához szorosan kapcsolódva az óvónő megismerteti a helyi népi mozgásos és versenyjátékokat a gyermekekkel. Prevenció keretében mezítlábas torna is helyet kap a napirendben, erre azért van szükség, mert viszonylag sok a lúdtalpas kisgyerek.

A testileg egészségesen fejlődő gyermek 6-7 éves korára eljut az első alakváltozásra. (testarányok, fogváltás, teherbírás, összerendezett mozgás, finommotorika). Mozgását, viselkedését, testi szükségletei kielégítését szándékosan irányítani képes. Önállóan végzi a testápolást, önkiszolgálást, étkezést, öltözködést. Rendben tartja környezetét, játékait, saját személyes dolgait.

### Balesetmegelőzés

A legtöbb óvodában az udvaron ütéscsillapító felület található a kisház, hinták, csúszda alatt. Az udvar befüvesítése is a sérülések megelőzését szolgálja.

A csoportokban a radiátor előtt védőkorlát van, nincsenek balesetveszélyes eszközök, anyagok a gyerekek környezetében. A mosdókban a felső, magas szekrényekben elzárva tárolják a takarítószereket, vegyi anyagokat.   
EU-KONFORM Elsősegély-felszerelést kapott minden óvoda, amely a vezető irodában található, adott esetben könnyen hozzáférhető. Az óvónőket megtanították a csomag használatára. Az óvoda szoros kapcsolatban áll a gyermekorvossal, telefonon bármikor elérhető.  
A gyerekeket is tanítani kell önmaguk és egymás testi épségének megóvására, ezt nap mint nap elmondják az óvónők, a csoportnaplóban is külön tervezik.

### Lelki egészség

Az óvónő feladatai:

* egészséges pszichés klíma biztosítása
* érzelmi biztonság, tevékenységszükséglet kielégítése
* rugalmas napirend biztosítása
* derűs légkör folyamatos biztosítása
* differenciált bánásmód
* a másság elfogadtatása
* kapcsolatok pozitív érzelmi töltése

A lelkileg egészséges gyermek nyitottá válik a világra, elfogadja a másságot, alkalmazkodik a különböző helyzetekhez. Társaihoz türelmes, megértő, szívesen segít a társainak, óvónőnek.  Szeretettel fordul társai felé, vannak barátai, kapcsolatai kiegyensúlyozottak, elutasítja a durvaságot