

PESTERZSÉBETI GÉZENGÚZ ÓVODA

GYÖNGYSZEM TAGÓVODA

1201.Budapest, Vörösmarty utca 91.

Tel/Fax: +36-289-00-46 [Tel: +36-285-69-37](tel:+36-285-69-37)

Mobil: 06-20-584-9116

e-mail: gyongyszem@gezenguzovi.hu



ÉP TESTBEN, ÉP LÉLEK

Óvodánk pedagógiai programjának 2 kiemelt specifikuma van.

- mozgásfejlesztés
- egészséges életmódra nevelés

Mozgásfejlesztésről a „Tehetség gondozás” menüpontban minden arra vonatkozó információ olvasható. Viszont a kettő egymás nélkül nem működik. Ebben az írásban egy kicsit bővebben kerül kifejtésre, mit is jelent az óvodáskorú gyermekeknél az egészséges életmódra nevelés.

Az egészséges életmódra nevelés az óvoda alapfeladatai közé tartozik.

Az egészséges életmód kialakításában néhány fő cél és feladat szerepel:

- alapvető higiénia, ápoltságra való igény kialakítása

PESTERZSÉBETI GÉZENGÚZ ÓVODA

GYÖNGYSZEM TAGÓVODA

1201.Budapest, Vörösmarty utca 91.

Tel/Fax: +36-289-00-46 [Tel: +36-285-69-37](tel:+36-285-69-37)

Mobil: 06-20-584-9116

e-mail: gyongyszem@gezenguzovi.hu



- megfelelő, változatos táplálkozás megvalósítása
- kulturált étkezési szokások készségszintű rögzítése
- pihenés szükségleteinek kielégítése
- a mozgás szeretetének megtartása, későbbi igényének kialakítása, fenntartása

Az óvodában dolgozó kollegák együttesen, elhivatottan és természetes módon gondoskodnak a tárgyi feltételek mellett, a gyermekek testi-lelki szükségleteinek kielégítéséről.

Célunk: a családi szokásokra építve és azokat kiegészítve az egészséges életvitel igényének kialakítása a gyerekekben, az egészséges életmódra nevelés keretein belül.

Egészséges életmódra nevelés gyakorlati megvalósítása óvodánkban helyi sajátosságoknak megfelelően valósul meg:

- Az időjárásnak és az egyéni igényeknek megfelelően figyelünk az öltözködésre, testápolásra
- A gyermekek mindennap fogyasztanak friss gyümölcsöt, zöldséget
- Óvodánkba ősszel **egészséghetet tartunk, ahol az egészséges életmódra nevelés játékos formában, komplexen jelenik meg.** (spotnap, egészséges ételek készítése zöldségekből, gyümölcsökből, kreatív ötletek során különböző formákat, zöldségből-gyümölcsből -állatokat formázunk.)
- Zöldség és gyümölcssaláták, egészséges ételek készítésével igyekezünk közelebb hozni az óvodás korú gyermekeknek vitamin bevitelének fontosságát, egészségük megőrzését.

PESTERZSÉBETI GÉZENGÚZ ÓVODA

GYÖNGYSZEM TAGÓVODA

1201.Budapest, Vörösmarty utca 91.

Tel/Fax: +36-289-00-46 [Tel: +36-285-69-37](tel:+36-285-69-37)

Mobil: 06-20-584-9116

e-mail: gyongyszem@gezenguzovi.hu



- Teddy Mackó program keretén belül orvostanhallgatók segítségével ismerkedhetnek meg az emberi szervezettel, gyógyítási folyamatokkal és testünkkel
- Egészséges táplálkozásra szoktatás mellett tudatosítjuk a megfelelő folyadékfogyasztás fontosságát is
- A gyermekek érzelmi biztonságának megalapozásához és a kötődések kialakulásának elősegítéséhez, sok-sok játék segítségével teremtjük meg lelkileg kiegyensúlyozott mindennapokat
- Sokat tartózkodunk a szabad levegőn és rengeteg mozgásos játék lehetőséget biztosítunk óvodán belül és kívül. (Csoportszobában, tornateremben, udvaron/ foci pályánkon, ESMTK-pályán, játszótéren és kirándulások során)
- Ami az óvodáskorú gyermeknek még elengedhetetlen az a délutáni pihenés, annak nyugodt körülményeit, megfelelő feltételeit is biztosítjuk

Óvodánk minden dolgozója nap, mint nap azon tevékenykedik, hogy boldog, vidám, egészséges gyermekekké váljanak a ránk bízott óvodások, mind testileg, mind lelkileg ebben a rohanó világban.

De hisszük, hogy ez Önök nélkül nem működik, így öröm számunkra, hogy együtt közösen tudjuk ezt mind megvalósítani.

Bp.2025.02.16.

Vargáné Pénzes Alexandra óvodapedagógus