



A projekt a kisgyermekes (3-7 éves) családokat célozta meg, megvalósításában részt vettek a szülők/nagyszülők is, mint másodlagos célcsoport, így a számítások szerint a projekt megvalósítási folyamatába közel 350-400 résztvevő kapcsolódott be.



A program fő célkitűzése az egészséges életmód iránti igény kialakítása, fejlesztése mozgással, sokoldalú táplálkozással, egészségvédő módszerek alkalmazása egészségvédelem, egészségmegőrzés céljából.

A célok megvalósítása érdekében számos tevékenységet szerveztek. *Mozgás nélkül nincs egészség!* címszó alatt érzékeltetni szerették volna a gyerekekkel és szülőkkel egyaránt, hogy milyen fontos a rendszeres mozgás, hogy mindennapjaink részét kell képeznie. A tevékenységek során mozgásformák számos formáját vonultatták fel, ezzel is felkeltve a gyerekek érdeklődését, ösztönözve a mindennapi mozgásra.

Szokássá vált a napköziben a mindennapi reggeli torna. A program keretén belül *Gyalog járok napközibe*

felhívással szorgalmazták a szülők, gyerekek körében, hogy minél többen válasszák a gyalogos, rolleres, kerékpáros közlekedést napközibe érkezés, távozás során.



Heti két alkalommal a napközi apraja-nagyja felkerekedett és a közeli rétre gyalogosan, kocogva tette meg az utat – így történt ez október 14.-én is a *Gyaloglás világnapja* alkalmával is.

Szintén heti két alkalommal **Simó Emese** óvónéni irányításával játékos aerobikra, „bulira” (így mondták a gyerekek) került sor a napközi udvarán.

A napközi öt csoportja gyalogtúrán vett részt a közeli Reztetőre, feltérképezve a környék szépségét, növény-, és állatvilágát. Egy csoport a Szejkére látogatott, ahol meglátogatták a borvízforrást, beszélgettek a gyógyvizek hasznáról.



Amikor nem sétáltak, kocogtak, vagy aerobikoztak, akkor táncoltak. A program során közös táncra is sor került, amikor kicsi és nagy együtt ropta, mozdult a ritmusra.

Táplálékok legyen gyógyítók! – A napköziben nagy hangsúlyt helyeznek az egészséges táplálkozásra. Évről-évre termés-projektek szerveznek, így minden évben más-más zöldséggel, gyümölccsel (alma, szilva, szőlő, krumpli, sárgarépa, káposzta, tök stb.) ismerkedhetnek meg alaposabban a gyerekek a „születéstől” egészen a felhasználásig, a termények egészségre gyakorolt gyógyító hatásáig.

Nem csak megismerkednek az egyes gyümölcsökkel, zöldségekkel, hanem meg is kóstolják, feldolgozzák, elteszik télire. Szüreti bál alkalmával mustot préseltek, szilvából kutyót főztek, almából befőttet készítettek, káposztát raktak el téli vitaminbombának.



Minden csoport a szülőkkel közösen készített el valamilyen finomságot, melynek alapját egészséges hozzávalók képezték. A recepteket gyűjteménybe szedték, melyek a „Kopogtató” helyi óvodalap mellékleteként fognak megjelenni.

Légy egészséges, mint Makk Marci! felhívással mozgás- egészség vetélkedőre került sor városunk társintézményeinek bevonásával, így közel 30 gyerek és 12 óvónéni vett részt a rendezvényen.

A társintézményeinket felkérték az *Így sportolok én!* és *Egészségesen étkezem!* rajzkiírásokon való részvételre is. A felhívása közel 80 alkotás érkezett.



Ezzel a programmal nem csak a gyerekeket célozták meg. Szakemberek bevonásával előadást szerveztek a mozgás sokoldalú fejlesztő hatásáról, az egészséges táplálkozás fontosságáról.

A projekt keretén belül látogatást tettek a parajdi Sóbányánál, feltérképeztek ezt a természeti csodát, beszélgettek a só gyógyhatásáról. Só-téglákat vásároltak, minden csoportban só-sarkakat rendeztek be, a Makk Marci vetélkedő ajándékaként városunk napközijeinek is adományoztak a gyógyító hatású só-téglákból így buzdítva őket hasonló kezdeményezésekre.

Eredményes, tanulságos időszakot tudhat maga mögött a napközi, a szervezők remélik munkájuk nem volt hiábavaló.

A programot a Székelyudvarhelyi Megyei Jogú Város Önkormányzata támogatta.