



2013. május - november 15. között a „Kipi-Kopi” Napköziotthonban az **„Élet mozgás, a mozgás élet IV”**

címmel sokrétű tevékenység zajlott.

A projekt a kisgyermekes családokat célozta meg, de a megvalósításában részt vettek a szülők/nagyszülők, a városi társintézményeket képviselő napközisek, óvónénik, így számításaink szerint a projekt megvalósítási folyamatába közel **300- 350 résztvevő kapcsolódott b** e.

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

Céljaink megvalósítása érdekében számos tevékenységet szerveztünk:

„Mozogni jó!”- a címszó által érzékeltetni szeretnénk volna a gyerekekkel és szülőkkel egyaránt, hogy milyen fontos a rendszeres mozgás, hogy mindennapjaink részét kell képezze.



Tevékenységeink során mozgásformák számos formáját vonultattuk fel: lehetőség szerint gyalogosan, kerékpárral, rollerrel, görkorcsolyával jártak napiba a gyerekek; napjaink részét képezte a mindennapi reggeli torna; heti rendszerességgel aerobikoztunk, néptáncoltunk; sétáltunk, kocogtunk a közeli rétre; túráztunk a Rez-tetőre, megünnepeltük a Gyaloglás világnapját.

„Táplálékok legyen gyógyítók!” - Napközinkben nagy hangsúlyt helyezünk az egészséges táplálkozásra. Évről-évre termés-, egészség projekteket szervezünk, így minden évben más-más zöldséggel, gyümölccsel ismerkedhetnek meg a gyerekek a „születéstől” egészen a felhasználásig, a termények egészségre gyakorolt gyógyító hatásáig.

„Ép testben ép lélek!” felhívással játékos egészségnapra invitáltuk városunk társintézményeit, így közel 24 gyerek bizonyíthatta tudását, gazdagodhatott új ismeretekkel az egészséges életmódra vonatkozóan. Nagy élmény volt a gyerekek számára.

„Neveljünk egészséges csemetéket!” - Programunkkal nem csak a gyerekeket céloztuk meg. Szakemberek bevonásával előadást szerveztünk a szülőknek, pedagógusoknak a mozgás sokoldalú fejlesztő hatásáról, az egészséges táplálkozás fontosságáról. Útmutatóként, ötlettárként mozgásos fejlesztő, ügyességi, tartásjavító gyakorlatokat szerkesztettünk

gyűjteménybe szülők, pedagógusok számára.

„Gondolkodj egészségesen!” - A projekt záró mozzanataként csatlakozunk a magyarországi kezdeményezésű nemzetközi programhoz, melynek során a szervezők által összeállított forgatókönyv szerint zajlottak a tevékenységek.

Eredményes, tanulságos időszakot tudhatunk magunk mögött, reméljük munkánk nem volt hiábavaló.

A programot a Székelyudvarhelyi Megyei Jogú Város Önkormányzata támogatta- tájékoztatta honlapunkat Varró Enikő és Simó Emese programfelelős.