

Πρώθηση του ενεργού τρόπου ζωής στην Προσχολική Εκπαίδευση και Φροντίδα



Ο ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΚΑΘΩΣ:

- Υποστηρίζει την υγιή ανατροφή και ανάπτυξη.
- Ενισχύει τη γνωστική λειτουργία και τη σχολική ετοιμότητα.
- Προάγει τις κοινωνικές δεξιότητες και τη συναισθηματική ευεξία.



ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ:

- Δημιουργούν ένα περιβάλλον που ευνοεί το ενεργητικό παιχνίδι.
- Εντάσσουν την κίνηση στην καθημερινότητα και στις δραστηριότητες.
- Χρησιμοποιούν ως Μέντορες με θετική επιρροή όσον αφορά την σωματική δραστηριότητα.



ΟΦΕΛΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ:

- Αναπτύσσει την αδρή κινητικότητα: τρέξιμο, άλματα, αναρρίχηση.
- Αναπτύσσει τη λεπτή κινητικότητα: Χειρισμός αντικειμένων, σχεδίαση, χειροτεχνίες.
- Ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες: Συνεργασία, ανταλλαγή, το παιδί μαθαίνει να περιμένει τη σειρά του.



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ:

- Εξερευνήστε εξωτερικούς χώρους: Περίπατοι στη φύση, κυνήγι θησαυρού, κηπουρική.
- Κάντε δραστηριότητες εσωτερικού χώρου: Χοροεσπερίδες, διαδρομές μετ' εμποδίων, γιόγκα ή διατάσεις.
- Παίξτε ομαδικά παιχνίδια: Κάνε ό,τι κάνω, μουσικές καρέκλες, αλεξίπτωτο ψυχοκινητικής.



ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ:

- Χρησιμοποιήστε κίνηση για την καλύτερη κατανόηση των εννοιών: Καταμέτρηση αλμάτων, αναπαράσταση ιστοριών.
- Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα σε τομείς του προγράμματος μαθημάτων: Παιχνίδια μαθηματικών, γιόγκα με αλφάβητο.
- Δημιουργήστε σταθμούς ενεργητικής μάθησης: Αισθητηριακά τραπέζια, τουβλάκια, θεατρικό παιχνίδι.



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Επιβλέψτε τα παιδιά κατά τις σωματικές δραστηριότητες.
- Διασφαλίστε ότι ο εξοπλισμός και οι χώροι παιχνιδιού είναι ασφαλείς και κατάλληλοι για την ηλικία.
- Διδάξτε βασικούς κανόνες ασφάλειας και σωστές τεχνικές στα παιδιά.



ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ - ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

- Περιορίστε τις καθιστικές δραστηριότητες και τον χρόνο μπροστά στην οθόνη.
- Ενθαρρύνετε εναλλακτικές όπως το παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο και τις πρακτικές δραστηριότητες.
- Δημιουργήστε πρότυπα υγιεινών συνηθειών για τον χρόνο μπροστά στην οθόνη και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή στη διαδραστική χρήση της τεχνολογίας.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ:

- Εκπαιδεύστε τις οικογένειες σχετικά με τη σημασία του ενεργητικού παιχνιδιού.
- Προσφέρετε πόρους και ιδέες για την ενεργή συμμετοχή της οικογένειας.
- Ενισχύστε τη συνεργασία για να στείλετε ένα σαφές μήνυμα σχετικά με τον ενεργό τρόπο ζωής.

Η προώθηση του ενεργού τρόπου ζωής στην Προσχολική Αγωγή και Φροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Οι παιδαγωγοί διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο όσον αφορά τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ευνοεί το ενεργό παιχνίδι, την ενσωμάτωση της κίνησης στη μάθηση και την προώθηση της κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης. Με προτεραιότητα τη σωματική δραστηριότητα, οι παιδαγωγοί συμβάλλουν στη συνολική υγεία και ευεξία των παιδιών.

**ΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
ΚΙΝΗΤΡΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΝΕΡΓΟ
ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ
ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ!**