

Gyermekjóra

Testmozgás – játék – mese egyszerre

A rendszeres gyermekjóra foglalkozások testi, lelki és szellemi szinten egyaránt megalapozzák a gyermekek egészséges életét. Az érzelemközpontú mozgásforma közben a gyermekek végighallgatnak egy mesét, és közben folyamatosan együtt tornázunk.

Mindeközben:

- o fejlődik a gyermek testtudata, egyensúlyérzéke
- o javul a testtartása
- o erősödik az immunrendszere, vitalitásuk nő
- o szervezetük megerősödik, tüdőkapacitásuk bővül
- o szorongásuk enyhül
- o megtanulnak figyelni a kortársaikra
- o erősödik a belső tartás
- o segít érzelmeik kifejezésben

Vasné Bolya Éva

Óvodapedagógus, gyermekjóra oktató