

Rada Pedagogiczna – szkoleniowa na temat:  
*„Rozwijanie umiejętności dbania o zdrowie poprzez aktywne rozwijanie sportów”.*

W dniu 27.11. 2013r. w Przedszkolu Miejskim Nr 10 w Jaśle odbyła się Rada szkoleniowa, której tematem było: *„Rozwijanie umiejętności dbania o zdrowie poprzez aktywne rozwijanie sportów”*. Radę poprowadziła Małgorzata Hanusz prezentując koleżankom krótki referat na temat wpływu relaksacji i ruchu na zdrowie człowieka. Następnie wszystkie nauczycielki w aktywny sposób włączyły się do szeregu różnorodnych ćwiczeń, których celem było:

- poznanie własnego ciała, wycucie celowości ruchu, odkrywanie własnych możliwości ruchowych, rozwijanie umiejętności współpracy z partnerem,
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała.

Zły stan psychiczny, w jakim często się znajdujemy spowodowany jest wieloma stresami, z którymi nie zawsze wiemy jak sobie poradzić. Całkowite wyeliminowanie stresu jest niemożliwe i niecelowe. Dlatego zostały podjęte wysiłki, aby ze stresem umieć sobie poradzić, polubić go i jakoś z nim żyć.

Stres powoduje powstawanie w organizmie napięć, wśród których wyróżniamy:  
- napięcia fizjologiczne, których źródłem są lęki i niepokoje,  
- napięcia, które pochodzą z niezaspokojenia potrzeb psychicznych.  
dlatego też wszystkie nauczycielki poprzez ćwiczenia dokonywały rozluźnienia i napięcia mięśniowego co z kolei wprowadziło ich w stan równowagi emocjonalnej oraz uspokojenia wegetatywnego. Ćwiczenia pomogły również odstresować się, doenergetyzować, rozluźnić, zachęcić do dalszych ćwiczeń a także wprowadzić wesołą atmosferę. Przeprowadzenie szeregu różnorodnych ćwiczeń relaksacyjnych przede wszystkim pomogło w rozładowaniu negatywnych emocji. Poza tym dało możliwość odpoczynku, odprężenia, pokonania stresu, wyciszenia organizmu. Wypoczęte i zrelaksowane osoby potrafiły się lepiej koncentrować. Stojące przed nimi nowe wyzwania stały się łatwiejsze do pokonania, a wiara we własne siły wyraźnie wzrosła.

Uczestnictwo w zajęciach w zajęciach ruchowych uodparnia na stres i chroni przed chorobami cywilizacyjnymi. Regularny trening wpływa korzystnie na całą fizjologię ludzkiego ciała. Można powiedzieć, że ćwiczenia są osobistym sukcesem każdego ćwiczącego.

Z pewnością ćwiczenia prowadzone w tej formie niejednokrotnie będziemy kontynuować.





