

Galambos Lászlóné, mesterpedagógus/intézményvezető/gyógytestnevelő

Kippkopp Óvoda és Bölcsőde Balatonkenese



Innovátor profilú mestermunka megvalósulása gyógytestnevelés keretében a balatonkenesei Kippkopp Óvoda és Bölcsődében a 2015/2016-os nevelési évben

Az Oktatási Hivatal által gondozott TÁMOP-3.1.5/12-2012-0001 azonosító számú kiemelt uniós projekt "A pedagógusminősítési rendszer kiegészítése, kipróbálása és korrigálása" című kutatásában vettem részt, és ennek a projektnek a keretében sikerült a mesterpedagógus minősítésemet megszerezni 2015 novemberében. 32 éve dolgozom a Kippkopp Óvoda és Bölcsődében. Szakmai pályafutásom során folyamatosan törekedtem az önképzésre és a szakirányú végzettségek megszerzésére.

2011. februárban megszereztem az Elte Gyógytestnevelői szakvizsgát, a gyógytestnevelés foglalkozásokat heti rendszerességgel tartom az 5-7 éves gyermekeknek. A pedagógusoknak szervezett továbbképzéseken is nagy számban részt vettem a szakirányú végzettségek és szakképzettségek megszerzése mellett.

A képzések nagymértékben segítettek a folyamatos szakmai, módszertani, pedagógiai és intézményi oktatásfejlesztési kompetenciaterületeim fejlődését. Önmagam képzésén kívül a környezetemre, gyerekekre, kollégákra irányuló pedagóguskompetenciák alkalmazására nagy hangsúlyt helyeztem.

- 2012. 04. 22.- én a munkaközösség programja keretében egész napos továbbképzést tartottam a nevelőtestületnek és a dolgozói körnek. 17 fő vett részt a gyógytestnevelés keretében általam szervezett szakmai napon. A sport történetéről, kialakulásáról és pozitív élettani hatásairól előadást hallgattak a résztvevők és azt követően gyakorlati képzést tartottam.
- Pedagógiai, minőségbiztosítási, értékelési, programkészítési, programmódosítási, valamint referenciainstanznyi továbbképzéseken is részt vettem, tapasztalataimat folyamatosan kamatoztathatom intézményünk fejlődése, IMAGE érdekében.
- Folyamatosan részt veszek pályázatokban amik az intézményünk fejlődését segítik elő. 2011. augusztus: a TÁMOP 3.1.7. 11/2 -2011/0043 kódszámú „Referencia intézmény feltételrendszerének kialakítása a Kippkopp Óvoda és Bölcsőde intézményeiben ” c. pályázat beadása során a pályázat projektmenedzsere voltam. 2012.szeptember 28-án Projektzáró napunkon részletesen beszámoltam a bevezetés feladatairól, eredményességéről, elért célkitűzéseinkről, szakmai továbbképzésekről. Nagyon sok tapasztalattal, innovatív tudással, eszközökkel lettünk gazdagabbak intézményünkben.
- Konferenciákon, szakmai napokon, szülői értekezleteken prezentációs előadásokat tartok.
- Budapesten a Gyógytestnevelés Országos Konferencián előadást tartottam felkérésre a Gyógytestnevelés bemutatása”- címmel 2012-ben.

- Elméleti és gyakorlati oktatást tartottam felkérésre az ELTE gyógytestnevelők tréningjén évente (2012, 2013).
- 2013.január 23. Fejér Megyei Óvodavezetőknek szakmai napot tartottam prezentációs előadással és gyakorlati bemutatóval egybekötve, ahol megtapasztalhatták a résztvevők egy 60 perces zenés Fit-Ball foglalkozás keretében a gyógytestnevelés pozitív élettani hatásait kardió terhelés hatására.
- 2014.03.01.-2015.02.28. „Egészségfejlesztés a Balatonföldvári kistérségben” (TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0068) projekt keretében mozgásprogramok szervezése és nyújtása”- című pályázat keretében tartottam a projekt ideje alatt nyolc hónapon keresztül gyógytornát *több település bevonásával az elvárásoknak és a projekt ütemezésének relevánsan*. A kialakult degeneratív elváltozások kezelése, az egészséges állapot visszaállítására törekvés hatotta át a foglalkozásokat. Főként Obesitas, gerincsérv, mozgásszervi és érrendszeri, valamint vérnyomásproblémák fordultak elő többségben a résztvevők körében. Minden foglalkozás alatt készítettem jelenléti íveket, fényképeket. Felmérő kérdőíveket tölttettem ki a résztvevőkkel. Változatos sporteszközöket alkalmaztam a foglalkozásokon. A megtanult gyakorlatokat önállóan is képesek voltak alkalmazni a résztvevők. Egyénre szabott mozgásprogramot is elsajátíthattak a résztvevők, valamint rehabilitációs és rekreációs módszertani útmutatást.
- Cikkeket írok a városi újságba az intézményünk eseményeiről és a gyógytestnevelés aktuális helyzetéről. Munkámat szakmai elkötelezettség, felelősségvállalás a szakmai munkáért, valamint a pedagógiai munkám tervezési, szervezési, ellenőrzési és értékelési kompetenciák figyelembevétele jellemzi.

**Az általam kidolgozott innovációs MOZGÁSPROGRAM specifikus
 TEMATIKÁRA ÉPÜL MÓDSZERTANI IRÁNYELVEK ALAPJÁN 3-AS
 EGYSÉGET KÉPEZVE: FIT-BALL+ GYÓGYTESTNEVELÉS+ NORDIC
 WALKING**

A **gyógytestnevelés** sajátos foglalkozás, a testnevelés speciális területe, amelynek során a testnevelés mozgásanyagával tervezek. Hetente egyszer minden csoport 5-7 éves gyermekeinek megtartott foglalkozás során

- **a kondicionális képességek:** izomegyensúly, erő, állóképesség, hajlékonyság és a
- **koordinációs képességeik:** izomérzékelés, testséma, testfogalom, téri tájékozódó képesség, TESTTUDATOS MOZGÁS fejlesztése történik.

A gyógytestnevelés foglalkozásokra az ősz folyamán és februárban az új gyerekek részére mozgásszervi vizsgálatot végeztem minden 5-7 éves gyermek számára, amelynek során felmértem és táblázatba rendezve összesítettem a kondicionális képességek eredményét. 25 fő 5-6-(7) éves korú gyermek vett részt a 2015/2016 nevelési év során a gyógytestnevelés foglalkozásokon, valamint Nevelési tanácsadó szakvéleménye alapján mozgáskoordináció fejlesztés keretében egyéni fejlesztési terv alapján foglalkoztam 7 fő gyermekkel.

Összesített értékelés az eredmények tükrében

A felmért 25 fő gyermekből a fejlesztések a következők:

- Egyensúlyérzék: 16 főgyermeknél szükséges a fejlesztés
- Reakciókészség-kézérintés: 15 fő gyermeknél szükséges a fejlesztés
- Hajlékonyság: 1 gyermeknél szükséges a fejlesztés
- Helyből távol ugrás (100 cm alatti érték): 7 gyermeknél szükséges fejlesztés
- Hasizom fejlesztés - felülés (10 alatti érték): 7 gyermeknél szükséges fejlesztés
- Hátizom fejlesztés - könyökérintés (10 alatti érték): 9 gyermeknél szükséges fejlesztés
- Állóképesség fejlesztés - futás (10 mp alatti érték): 12 gyermeknél szükséges fejlesztés

A foglalkozásokon heti rendszerességgel részt vevő gyerekek létszáma a következő volt:

- Ficánka csoportban: 8 fő +1 fő lábtorna +1 fő mozgásfejlesztés
- Aprófalva csoport: 17 fő + 1 fő lábtorna + 1 fő mozgásfejlesztés
- Csipet-csapat csoport: 1 fő mozgásfejlesztés +1 fő lábtorna + 1 fő mozgásfejlesztés.

Törekedtem arra, hogy a gyógytestnevelés foglalkozás hozzájáruljon a veleszületett betegség közben kialakult egészségi állapot helyreállításához, gyógyításához, rehabilitációjához. Ennek érdekében a különböző degeneratív elváltozással küzdő gyermekek számára külön speciális gyakorlatsorokat tartalmazó gyógytestnevelés foglalkozásokat szerveztem mikro csoportos formában. Törekedtem kiemelt szempont alapján a testi képességek fejlesztésére, sportolási igény felkeltésére, betegségek megelőzésére – **prevencióra**.

Kiemelt célom: az életkori sajátosságoknak megfelelően és játékos módszerekkel végzett mozgásfejlesztés! Szemlélet, munkakedv, önbizalom, önértékelés, önkontroll, önfegyelem, munkaszeretet kialakítása.

Testnevelés eszköztára, amelyre épülnek a foglalkozások: testgyakorlatok, előkészítő gyakorlatok, természetes mozgások, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok, gimnasztika, szer- és kéziszer gyakorlatok, társas gyakorlatok, fő gyakorlatok, torna, labdajáték, atlétika, testnevelési játékok.



Mozgásanyag:

1. Légzés fejlesztő gyakorlatok

- Különböző testhelyzetekben kialakított gimnasztikai gyakorlatok
- Önállóan végezhető légző gyakorlatok
- Légzést segítő mozgásokhoz kapcsolva - mellkast tágító

2. Mobilizáló gyakorlatok

- Ízületi mozgáshatárok megtartása vagy kiszélesítését szolgáló gyakorlatok
- Az adott ízületmozgásos sajátosságait veszi figyelembe
- Az ízületet mozgató összes izom megnyújtását szolgáló gyakorlatok, amelyekkel kontrakúrákat lehet oldani

3. Relaxáló gyakorlatok

- A tudatos fizikai és pszichikai ellazulás képességét alakítottam.
- Óvodáskorban üléshez, fekvéshez kapcsolom a relaxációt, mert a gyerek tudatosan létrehozott tónusos helyzetből képes ellazulni. Ekkor érzékeli a különbséget.

4. Korrekciós gyakorlatok

- Az előkészítő gyakorlatokból hozom létre a korrekciós gyakorlatokat, ami a gyógytestnevelésben a fő gyakorlat.
- Szimmetrikus gyakorlatok – helyes testtartás kialakításához
- Aszimmetrikus gyakorlatok
- Korrekciós testhelyzetek

Fit-Ball

Minden gyógytestnevelésre járó gyermek rendszeresen részt vett **Fit-Ball** foglalkozásokon.



Nevelőértéke:

- Ritmusérzékfejlesztés
- Mozgáskoordináció fejlesztés
- Egyensúlyérzék fejlesztés
- Állóképesség fejlesztés
- Egyenes testtartás kialakítása
- Tüdő vitálkapacitásának a növelése
- Szív és érrendszer állóképességének a fejlesztése
- Prevenció a gerincferdülés megelőzésében
- Kognitív képességek fejlesztése
- Kombinatorika fejlesztése
- Izomsoportok dinamikus munkájának a növelése
- Túlsúlyos gyerekek is végezhetik magas intenzitással
- Kiemelten fejleszti a téri tájékozódási képesség kialakulását, az irányok, mozgások követését

- Játékos programra épülve készülnek fel folyamatosan a kitartó feladatvégzésre, amely az iskolai tanulást megelőző képességszint fejlesztését szolgálja
- A csoport kohézió növelése, csapatszellem kialakítása, játékos versengés fejlesztése

Eszközhasználat a Fit-Ball foglalkozások során

- Gyermek Fit-Ball labda 3 méretben a testmagassághoz mérten
- Kiegészítő sporteszközök: tornabotok, karikák, szalagok, kislabdák
- Játékos sporteszközök:”ejtőernyő” (kis és nagyméretű)

A gyógytestnevelésre járó gyerekek heti rendszerességgel részt vettek általam szervezett állóképesség **fejlesztő tornán** is. Lehetőségük volt a versenyszellem alakítására, az erőviszonyok felmérésére, a megmértetésre, a kohézió fejlődésére. Nagymértékben fejlődött kitartásuk, statikus és dinamikus koordinációjuk, mozgáskoordinációjuk a foglalkozásokon.

A nevelési év során **zenés gimnasztikát** tartottam óvodásainknak, valamint sportvetélkedőt szerveztem mindenki örömeire az óvodapedagógusok részvételével! Minden résztvevő kapott érmet és csak nyertes csapatok voltak.

A mesterpedagógusi közép és hosszútávú célok tervét Balatonkenese Polgármesterével, **Tömör Istvánnal** kötött együttműködési megállapodás alapján valósítom meg. Elsődleges célom, hogy az óvoda dolgozóival, partnereivel összehangolt cél és feladatrendszer segítségével a gyermekek mindenek fölött álló érdekét érvényesítve megőrizzem és tovább fokozzam a Kippkopp Óvoda és Bölcsőde jó szakmai hírnevét, a gyógytestnevelés területén 2011 óta általam elért szakmai eredményeket, az itt dolgozók és a partnerek elégedettségét. Kiemelt feladatommak tekintem, hogy az óvodánkba járó gyermekek egyre nyugodtabb és rendezettebb környezetben élhessék meg gyermekkoruk játékos óvodás éveit, a szülők pedig biztonságban, és jó hangulatú légkörben tudhassák gyermekeiket. Az általam vezetett gyógytestnevelés és annak keretében tartott Nordic Walking foglalkozásokon a gyermekek életkoruknak, képességeiknek és állapotuknak megfelelő opcionális fejlesztést kapjanak. Az intézmény mai arculata, a benne folyó hatékony és korszerű nevelőmunka nem jöhetett volna létre az együttműködő alkalmazotti közösség nélkül. Úgy érzem hatékonyan összekovácsolódtam helyi intézményi közösségünkkel. A szülők bizalmának erősítése, gyermekeink érdekeinek szem előtt tartása egy partnerközpontú intézmény céltudatos irányítását és működtetését kívánja meg. Gyermekszerető és hivatástudattal rendelkező kollégáimmal a nevelési célok megvalósítása egyre hatékonyabb, a siker záloga továbbra is a belső szakmai fejlődés. Fontos feladatnak tartom, hogy segítsem kollégáim felkészülését az új kihívásokra, a változások hozta feladatokra, a továbbra is szívből, örömmel, elhivatottsággal végzett nevelésre. Hivatásomban alapvető belső készítetés a nevelés igénye, a szeretetteljes, személyre szóló odafigyelés. Munkámban a rendszerességre, megbízhatóságra, lelkiismeretességre törekszem. A részterv főbb tartalmi egységei, tevékenységeik és ütemezésük befejezési határidővel:

- 2015.augusztus 28. Az intézményen belüli kommunikáció megvalósítása, együttműködés a szervezet fejlesztését elősegítő újító megoldások tervezési, kivitelezési ütemezésének tájékoztatása
- 2015. október 15. Gyógytestnevelés foglalkozásokon részt vevő gyerekek kondicionális képességeinek felmérése
- 2016. január 30. Oktatási módszer, anyag/specifikus tematika kidolgozása
- 2016.március 30.-2017. március 30. A szükséges eszközök beszerzése pályázati úton
- 2016.április 15. Képek és videófelvétel készítése a gyermekcsoportról az innováció gyakorlati

alkalmazásáról

- 2016. április 22. Szakmai nap , amelyre meghívtak a Társulás polgármesterei, az Oktatási Hivatal szakreferensei, a környező óvodák intézményvezetői, kollégák, partner intézmények vezetői, gyógytestnevelők, média képviselői
- 2016. április 22. Nordic Walking élménytúra szervezése a nevelőtestület számára

Meghívó



Tisztelettel meghívom Önt
2016. április 22-én szakmai programunkra.

Helyszín: Kippkopp Óvoda és Bölcsőde
Balatonkenese, Balaton u. 63.

Tervezett program:

- 8.00 – 8.20 Vendégek fogadása, regisztráció
- 8.20 – 8.30 Tömör István
Balatonkenese Város
polgármesterének köszöntője
- 8.30 – 9.30 Galambos Lászlóné
intézményvezető, gyógytestnevelő
„Gyógytestnevelés a Kippkopp
Óvoda és Bölcsődében” című
prezentációs előadása
- 9.45 – 11.30 Nordic Walking élménytúra
- 11.30 Zárás

A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Kérem szíveskedjen jelentkezni az alábbi e-mail címen:
kippkoppovi@invitel.hu, legkésőbb 2016. április 20.-ig!
Az előadáson, vagy az előadáson és a Nordic Walking élménytúrán való
részvételt kérem megnevezni a Nordic Walking botok biztosítása végett!
További információ kérhető telefonon: **06 88 574 803**

Szeretettel várok minden kedves érdeklődőt!

Galambos Lászlóné
intézményvezető, gyógytestnevelő



- 2016. április 30. Gyerekek és családjuk programba való bevonását, az óvodai közösséget építő program szervezése sportnap keretében - „Tátorján” Nordic Walking élménytúra
- 2016. május 5. A mesterprogram bemutatása Power Point prezentáció keretében szülői értekezleten
- 2016. május 30. Szülői kérdőívek kitöltetése a gyógytestnevelés mesterpedagógusi innováció bevalásával, véleményezésével kapcsolatban
- 2016. június 14. Szakmai konferencián való részvétel önmagam tudatos fejlesztése érdekében Pető Intézet Budapest
- 2016. július 30. Saját pedagógiai innováció publikálása Óvodai Nevelés Szakmai Módszertani folyóiratban

Az oktatási anyagot a Nordic Walking programhoz kidolgoztam, a gyógytestnevelés tematika anyagának szerves részét képezi. A fő technikai elemeken kívül rávezető gyakorlatokat, játékos kohéziónövelő csoportos gyakorlatokat, egyéni és páros gyakorlatokat is tartalmaz. Különböző (kendő, síp, csörgő, ejtőernyő, akadálypályához elemek) eszközöket is alkalmaztam a foglalkozásokon a szakmai színvonal emelése érdekében.

Az innováció pozitív élettani hatásai közül kiemelném a következőket:

A Nordic Walking optimális szabadtéri sport, a degeneratív elváltozásoknál és a kontraktúráknál (ízületi mozgáshatár kóros beszűkülésénél) a legmegfelelőbb.

- A légzést segítő izmok aktív igénybevétele révén fokozza az egész szervezet oxigénellátását, javítja a koordinációs képességet, a két agyfélteke szimmetrikus igénybevitelével, a jobb és a bal agyfélteke működésének egyensúlyba hozatala történik.
- Az autonóm idegrendszer működésében a nyugalmat és a szövetek regenerálódását váltja ki, vagyis a *paraszimpatikus tevékenység* kerül túlsúlyba. Ilyenkor a relaxációs válasz a szívritmus csökkenésével, a légzések számának mérséklődésével és a vérnyomás süllyedésével kapcsolódik össze.
- Az egész testet, kiemelten a felsőtesten a széles hátizomzatot, karizmokat erősíti. Fejleszti az aerob állóképességet, ellazítja a váll és a nyak területén lévő merev izmokat és megelőzi a hátfájást (holt pontnál, szakrális - lumbális részen izomfűzőt alakít ki). Még számos pozitív hatása van a mozgásprogramnak, amelyet a kidolgozott tematika tartalmaz.

A képeket és a videófelvételt a szülők beleegyezésével készítettem el, a szakmai rendezvényen és a szülői értekezleten bemutattam Power Point prezentációban az innovációs programban részt vevő gyerekek szüleinek és a meghívottaknak.

Gyerekek és családjuk megismerését, programba való bevonását szolgáló, az óvodai közösséget építő programot szerveztem sportnap keretében hétféle napon. Itt a felnőttek és gyerekek közösen gyakorolhatták a Nordic Walkingot.

Szülői kérdőíveket osztottam ki az innováció bevalásával kapcsolatban. Pozitív visszajelzéseket kaptam a véleményezésnél.

Kiemelkedő kohéziófejlesztő program volt a Nordic Walking élménytúra a nevelőtestület számára, amelyhez a szakmai nap résztvevői közül is többen csatlakoztak. Szakmai konferencián vettem részt önmagam tudatos fejlesztése érdekében. Kiemelkedő szakmai eseménynek és kihívásnak élttem meg a környező óvodák számára általam megszervezésre került szakmai napot. Közel ötven fő vett részt a programon, ahol a mesterprogramról és a tevékenységek megvalósulásáról, valamint az elért eredményekről átfogó képet kaphattak a meghívottak és a média képviselői. A prezentációs előadást követően a résztvevők megtekinthették a 20 gyermekről Fit-Ball foglalkozáson készített videó felvételt is, valamint óvodapedagógusok által gyakorlati Fit-Ball bemutatót láthattak. A szakmai napot Nordic Walking élménytúra zárta. A Balaton TV készített tudósítást a programról interjúval összekötve.

Az új innováció közkedvelt a gyermekek körében, mint a gyógytestnevelés foglalkozások, a lábtorna, a Fit-Ball, vagy a mikro csoportban szervezett mozgásfejlesztések.

A legnagyobb sikerkritérium az innováció gyakorlatba való bevalása jelenti számomra!

Megerősített, hogy jó úton járok, hogy 2016. május 20.-án pedagógus tanfelügyeleti ellenőrzésem volt, ahol a gyógytestnevelés keretében az általam gyakorolt hármass egyégből mutattam be kettő foglalkozást 100%-os értékelési eredménnyel.