

Téli sportfoglalkozások

A gyermeki személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében mindenki számára lehetővé kell tenni a testkultúra értékeinek elsajátítását. A test és lélek egysége, az egészség, a mozgás, a teljesítményt is befolyásolja. A testnevelés és a sport alkalmas a kapcsolatteremtő képesség fejlesztésére, a szolidaritás, a megértés és a becsületes játék szellemének megismertetésére.

Jó néhány oka van annak, miért érdemes télen is ragaszkodni a szabadban végzett mozgáshoz. Hatására szervezetünk hozzászokik a hideghez, kevésbé leszünk fázósak, el tudjuk kerülni, hogy egy kis hidegben való tartózkodás is legyengítse a szervezetünk védekezőrendszerét.

A természetes fény a hangulatunkra és az immunrendszerünkre is remek hatással van, és az őszi-téli táj látványa pozitívan hat idegrendszerünkre. És persze az sem utolsó szempont, hogy hidegben a testünk jobb teljesítményre képes, mert nem kell túl sok energiát fordítania a testet lehűtő folyamatok szabályozására.

A kevés hó is alkalmat adott az egyéni és csapatjátékokra, a hócsatákra. Főleg, mivel idén 10 új szánkóval bővült a szertárunk, amit a gyerekek nagy örömmel próbáltak ki. Nem is volt kérdés, hogy előkerülnek a szánkók és irány az udvar. Nagy csúszkáló versengést is rendeztünk és gyönyörű hóembereket építettünk.

Örülünk annak, hogy tanulóink nem riadnak vissza a téli időjárástól. Élvezik és kihasználják annak előnyeit, kedvelik a téli foglalkozásokat és a mozgás örömeit.



