

Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku liikmete head praktikad valdkonnas „Liikumisharjumuste kujundamine“

Tegevus

Nimetus: Südamenädal – Liigume südame terviseks!

Valdkond: liikumisharjumuste kujundamine, kaasamine ja koostöö arendamine, tervisedendus

Toimumisaeg: 14.–16.04.2014

Tegevus oli: korduv

Toimumiskoht:

Maakond: Jõgevamaa

Linn või vald: Põltsamaa linn

Lasteaed: **Lasteaed MARI**

Sihtrühm

Peamine: eelkooliealised lapsed

Kaudne: lapsevanemad, lasteaia personal

Peamise sihtrühma vanus: 2–7-aastased

Peamise sihtrühma sugu: mehed ja naised

Planeeritud sihtrühma suurus: 125

Tegelikult osales: 120

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus:

Et liikumisharrastusest saaks elulaad, on väga oluline luua koolieelses eas lapsele positiivseid elamusi pakkuvad liikumisvõimalused. Lapseea kehaline aktiivsus avaldab soodsat mõju lapse arenemisele ja kasvamisele ning suurendab südame-veresoonkonna võimekust sooritada mõõduka intensiivsusega kehalist tegevust. Koos vanematega liikumine võimaldab neil olla oma lapsele aktiivseks rollimudeliks, innustades lapsi liikuma ja oma tervist väärtustama.

Eesmärgid:

- Laps on kehaliselt aktiivne ja tunneb rõõmu sportimisest ja liikumisest koos eakaaslastega ja vanematega.
- Lapse liikumisvõimalusi on rikastatud läbi erinevate tegevuste ja liikumisviiside.
- Lapsel on võimalus liikuda looduses.

Kirjeldus:

Südamenädal avati esmaspäeval, 14. aprillil koolieelse rühma laste etendusega „Spordipäev metsas“. Kõik etenduse külastajad said laste poolt valmistatud tervislike soovitustega südamekujulised piletid. Etendusele järgnes kõikide rühmade lastele jooks õuealal, mille läbimiseks oli liikumisõpetaja eelnevalt tähistanud lipukestega raja. Raja läbimisel said kõik lapsed värvimiseks paljundatud „Värvi ise“ joonistusvõistluse maratoni jänesed. Piltidel olid kujutatud erinevaid liikumisviise harrastavad jänesed. Värvipiltidest koostati raamat, mis andis ülevaate osalenud laste arvust.

Teisipäeva, 15. Aprilli õhtul oli õuealal teisedaldate takistusraja läbimine koos vanematega. Takistusrajal sai mängida pallihokit, paaristennist, visata täpsust, mängida jalgpalli, sooritada kõndi tasakaalurajal ja liikuda „suvesuuskadel“.

Kolmapäeva, 16. aprilli õhtul oli võimalik läbida koos vanematega orienteerumise rada, millel sai sooritada nii südamejooksu kui ka kiirkõndi. Raja läbimisel oli täiendavaks ülesandeks leida üles lasteaia hoovile peidetud terviseemalised kirjad, mis koosnesid tervislike eluviise toetavatest sõnakaartidest ja piltidest (tervislikud toidud). Raja lõpp-punktis tuli joonistada kirjast saadud info põhjal eelnevalt äramärgitud alale terviseemaline asfaldijoonistus. Asfaldijoonistustest terviseemaline näitus oli nähtav kõigile veel ka kogu järgmise nädala jooksul. Asfaldijoonistused andsid ülevaate osalenud laste ja vanemate arvust.

Kogu nädala jooksul olid rühmades üleval tabelid, kuhu lapsed said märkida, kuidas nad hommikul lasteaeda tulid, kas autoga, rattaga või jalgsi. Nädala lõpus tehti tabeli põhjal kokkuvõttev arutelu tervislikest liikumisviisidest ja -võimalustest.

Läbiviidud üritustest koostas liikumisõpetaja teemamapi „Südamenädal – Liigume südame terviseks!“ Mapis on kajastatud ürituste kavade koos illustreerivate materjalidega (fotod näidendist, takistusraja läbimisest ja orienteerumisest, asfaldijoonistustest ning laste joonistused ja plakatid).

Kõiki peresid informeeriti eeloleva südamenädala planeeritud tegevustest rühmade e-maili kaudu. Lisaks olid lasteaia üleval teemakohased kuulutused ja plakatid, millel olid ära näidatud südamenädalal toimuvad tegevused, toimumiskohad ja kellaajad. Kõik tegevused toimusid lasteaia hoovis.

Metoodika ja tõenduspõhisus:

Metoodikaks olid ühistegevused: lavastus, orienteerumine, erinevad liikumisviisid, harjutused takistusraja läbimisel, joonistamine.

Kas läbiviidud tegevust hinnati?: jah

Läbiviidud tegevustest koostati teemamapp „Südamenädal –liigume südame terviseks!“ ning tehti kokkuvõtte tervisemeeskonna koosolekul.

Tulemused: Lastele võimaldati rõõmupakkuvat ja mitmekülgset liikumist koos eakaaslaste ja vanematega, samuti osalesid lasteaia töötajad.

Kas tulemusi jagati?: Koostatud teemamapiga „Südamenädal – Liigume südame terviseks!“ on võimalus tutvuda kõikidel lastevanematel, töötajatel ja lastel.

Tagantjärele tarkus: Tegevuste planeerimine mitmele päevale andis vanematele võimaluse osaleda neile sobival ajal.

Eelarve (EUR): 0–320

Rahastajad: Põltsamaa Linnavalitsus

Kontakt

Kontaktisik: Merle Laanemäe (liikumisõpetaja) ja Annika Kreitsman (õppealajuhataja)

Telefon: 775 1420

E-post: lasteaedmari@gmail.com

Korraldaja: Lasteaed MARI

Kuulume tervist edendavasse võrgustikku: Tervist Edendav Lasteaed



Illustreeriv materjal: fotod



Orienteerumisrajal koos perega



Terviseteemalise asfaldijoonistuse joonistamine



Takistusrajal suvesuuskadel...



Takistusrajal täpsusviskamine



Takistusrajal pallihoki mängimine



Terviseteemaliste asfaldijoonistuste näitus



Laste poolt valmistatud ja kaunistatud südamenädala kuulutus