

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

Tegevus

Nimetus: Iseenda heaks!

Valdkond: Tervisedendus, liikumisharjumuste kujundamine

Toimumisaeg: 1.10.2013 – 30.05.2014

Tegevus oli: Kestev

Toimumiskoht:

Maakond: Tartumaa

Linn või vald: Tartu linn

Lasteaed: Tartu Lasteaed Pääsupesa

Sihtrühm:

Peamine sihtrühm: lasteaia meeskond

Peamise sihtrühma vanus: töötajate keskmine vanus 42 eluaastat

Peamise sihtrühma sugu: naised

Planeeritud sihtrühma suurus: 10–15 inimest

Tegelikult osales: 20 inimest

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus:

Kuna lasteaia õpetajad teevad oma igapäevast tööd suurel määral füsioloogiliselt ebamugavas asendis (laste tasandil kükitamine, põlvitamine, kummardamine, väikestel toolidel istumine) ning seega lihaste pideva pinge all, soovis tervisemeeskond pakkuda oma töötajatele võimalust töökohalt lahkumata lihaslõõgastamiseks võimlemist. Samuti on õpetaja töö väga vastutusrikas, pingeline ja suhteliselt stressirohke, mistõttu nägime ka vajadust tasakaalustada töötajate vaimset pinget füüsilise pingutusega, pakkudes neile regulaarset ja aktiivset kehalist tegevust.

Eesmärgid:

- Professionaalsete treenerite juhendamisel on pakutud võimalikult paljudele lasteaia töötajatele sobivat kehalist tegevust, mis arendab lihaste üldist vastupidavust, parandab lihaste töövõimet ja liigeste liikuvust.
- Osalejad kogevad positiivseid emotsioone, paraneb nende enesetunne ning kehaline tegevus aitab hoida, parandada või saavutada head kehalist vormi.

Kirjeldus:

Kahel korral nädalas toimusid lasteaia meeskonnale lasteaia saalis tasuta treeningud. Igal teisipäeval viis liikumis- ja ujumisõpetaja Egle Madissoo osalejatele läbi aeroobse lihastreeningu ning igal neljapäeval viis rühma- ja liikumisõpetaja Vladimir Borissov läbi osalejatele süvalihaste treeningu. Treeningutelt saadav heaolutunne oli osalejatele nii kehaline kui emotsionaalne. Professionaalsed treenerid oskasid tunde meetoodiliselt õigesti üles ehitada ning neid juhendada. Nad planeerisid ja viisid läbi erinevaid treeningtunde, arvestades osalejate ettevalmistuse taset, soove, tervislikku seisundit ja iga. Treenerid juhendasid tunde mitmekülgset, huvitavalt, kaasahaaravalt ja humoorikalt.

Oktoobris võtsime lasteaias kasutusele **tervisepassi**, mille sai endale iga töötaja. Iga tervisepassi omaniku individuaalseks eesmärgiks oli õppeaasta jooksul sinna võimalikult palju templeid koguda. Eelpool nimetatud treeningute kohta peeti arvestust alljärgnevalt: 5 trenni = 1 tempel. Tervisepassi kogutud templete põhjal toimus mai lõpus auhindade loosimine.

Tulemused:

Treeningutel osales kaks korda rohkem töötajaid kui algselt eeldasime ning 3 korda rohkem töötajaid võrreldes eelmise aasta osavõtuga.

Kas läbiviidud tegevust hinnati? Viidi läbi osalenute rahuloluküsitlus. Soov on jätkata.

Kas tulemusi jagati? Jah: Tartu linna ja maakonna liikumisõpetajate ainesektsioonis ja juunis Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku seminaril ning Nelijärvel TEL-võrgustiku vabariiklikus suvekoolis.

Eelarve (EUR): mitterahalised kulud

Kontakt

Kontaktisik: Aget Astmäe

Telefon: 5345 1685

E-post: Aget.Astmae@post.raad.tartu.ee

Korraldaja: Tartu Lasteaed Pääsupesa

Kuulume Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku.



TARTU LASTEAED PÄÄSUPESA