

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

### **Tegevus**

**Nimetus:** Sportlik mängudega õhtu kogu perele

**Valdkond:** liikumisharjumuste kujundamine, kaasamine ja koostöö arendamine, tervisedendus

**Toimumisaeg:** 23. aprill 2014

**Tegevus oli:** ühekordne

### **Toimumiskoht:**

Maakond: Jõgevamaa

Linn või vald: Jõgeva

Lasteaed: Jõgeva Lasteaed Rohutirts

### **Sihtrühm**

**Peamine:** lapsed, lapsevanemad, teised pereliikmed

**Kaudne:** puudub

**Peamise sihtrühma vanus:** alates 3. a

**Peamise sihtrühma sugu:** mehed ja naised

**Planeeritud sihtrühma suurus:** 150

**Tegelikult osales:** 95

### **Tegevuse kirjeldus**

**Vajaduse kirjeldus:** Antud üritus oli vajalik, et vanemad saaksid lastega koos kvaliteetsega veeta ning õpiksid üksteist paremini tundma ja koostööd tegema, sest kiires tänapäevas ei ole tihtipeale meie jaoks kõige olulisematel inimestel aega koosolemiseks ja koos tegutsemiseks.

### **Eesmärgid:**

- Lapsel on võimalus veeta rõõmus ja sportlik õhtu koos oma perega.
- Laps õpib sportliku ürituse käigus tegutsema meeskondlikult, pingutama sihipärase tegevuse nimel, kasutama osavust, kiirust ja jõudu ilma võistlusmomendita.
- Sportlike mängude õhtu propageerib tervislikke eluviise läbi lõbusa sportliku koostegemise, mille käigus lisaks kehalisele koormusele, positiivsele emotsioonile saavad lasteaialapsed ja täiskasvanud ka sotsialiseeruda.
- Täiskasvanute eeskujul ja toel tunneb laps liikumisest rõõmu ja mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele.
- Tugevneb kogukondlik ühtekuuluvus.

**Kirjeldus:** Jõgeva spordihoonesse Virtus oli erinevate vahenditega valmis pandud 6 märgistatud mängupesaga. Mängud olid liikumisõpetajal valitud nii noorematele kui vanematele lastele vastavalt nende võimetele. Igas pesas mängis laste ja vanematega üks vabatahtlik Jõgevamaa Gümnaasiumi noor. Gruppidesse olid lapsed koos vanematega jaotatud rühmade järgi, arvestusega, et igas pesas oleksid samaealised lapsed. Mängud olid seatud raskusastmelt tõusvas joones. Tegevus kestis ühes pesas kaheksa minutit, muusikalise märguande peale toimus vahetus. Mängudeõhtut juhtis Lepatriinu Katre, kellega koos tehti enne ka soojendusvõimlemine. Kui mängud olid mängitud, jagas lepatriinu kõikidele lastele diplomi, rinnamärgi ja müslibatooni. Kõik osalejad said janu kustutada Värska veega. Lepatriinu tänas kõiki spordipäeval osalejaid ja gümnaasiuminoori abi eest.

**Kas läbiviidud tegevust hinnati?** ei

**Tulemused:** Osalejad olid rahul ja rõõmsad. Spordiõhtu oli mitmekülgne, kus sai koos tegutseda ilma võistlusmomendita. Kõik lapsed, kes osa võtsid, said diplomi ja rinnamärgi.

**Kas tulemusi jagati?** ei

**Eelarve (EUR):** täpsustamata

**Rahastajad:** koostööpartnerid

**Koostööpartnerid:** Koostööpartneriteks olid sponsorite näol Scanola Baltic OÜ, Biohouse OÜ, A. Tammel, Maxima ja perekond Maksimov. Mänge viisid pesades läbi 6 vabatahtlikku koolinoort. Muusikat mängis vabatahtlikuna Denis Aganits. Õhtujuhiks oli Katre Põder.

## Kontakt

**Kontaktisik:** Tiia Veski

**Telefon:** 5645 1895 **E-post:** [tiia.veski.003@mail.ee](mailto:tiia.veski.003@mail.ee)

**Korraldaja:** Jõgeva Lasteaia Rohutirts hoolekogu (algataja) ja korraldamise töörühm, kuhu kuulus igast rühmast üks lapsevanem, ja liikumisõpetaja

**Kuulume tervist edendavasse võrgustikku:** Tervist Edendav Lasteaed



**Lisamaterjalid:** Mängude kirjeldused.

## SUUR JA VÄIKE ÜHESKOOS

### Nooremad lapsed

1. Lapsed istuvad langevarju keskel, täiskasvanud seisavad ümber varju ja liigutavad seda kergelt.
2. Lapsed istuvad langevarju all, täiskasvanud hoiavad varju ja langetavad seda laste kohal. Seejärel täiskasvanud kükivad ja peidavad lapsed varju alla. Mõne hetke pärast piilutakse ja hüütakse lastele: "Kuku!"
3. Langevari sirgelt maas. Pallid kallatakse varju ümber põrandale. Lapsed korjavad ükshaaval palle ja asetavad neid varjule. Kui pallid on varjule kogutud, kogunetakse ümber varju, võetakse sellest kahe käega kinni ja tõstetakse vari maast lahti. Koos hakatakse palle varjul hüpitama. Kui kõik pallid on maha kukkunud, algab mäng otsast peale.

### Vanemad lapsed

Mängijad hoiavad langevarjust kinni ja liiguvad ringselt:

- kõnd
- kükis kõnd
- tagurpidi kõnd
- hüpaksamm
- hüpped ühel jalal
- sulghüpped

### Lainetes hüppajad

Mängijad on ümber langevarju põlvituses ja hoiavad varju äärest kinni. Üheskoos raputatakse varju nii, et tekivad lained. Mängujuht saadab kordamööda lapsi lainetesse hüppama. Hüppajad proovivad lainetava varju peal ringi hüpata.

### Võlutud loomad

Täiskasvanud hoiavad langevarju, lapsed on varju all. Täiskasvanud tõstavad ja langetavad varju kolm korda. Seejärel peidetakse lapsed varju alla ja võlutakse mingiks loomaks. Kui langevari tõstetakse, lähevad lapsed liikuma nimetatud loomale iseloomulikul viisil. Kui liigutud on piisavalt, kutsutakse mängijad varju alla tagasi.

Allikas: Külmallik, E., Sepper, E. Langevarjumängud. Koolibri, 2103

### Ussinahast pugemine

Täiskasvanud on

- püsti jalad harkis kolonnis
- neljakäpukil jalad harkis kolonnis

Lapsed on kolonnis

Lapsed poevad üksteise järel „ussinahast“ läbi .

Mäng kordub.

Allikas: Mere- ja murumängud lasteaedadele. Tallinn, 2010

### Part, part, hani

Mängijad istuvad (seisavad) ringis. Mängujuht kõnnib väljaspool ringi, patsutab iga mängija pead ja ütleb iga patsutuse peale: „Part“. Kui ta aga ütleb: „Hani!“, peab see mängija püsti hüppama ja mängujuhti taga ajama hakkama. Mängujuht peab jõudma ringiga „hane“ kohale, enne kui ta kätte saadakse. Kui „hani“ saab mängujuhi kätte, saab „hani“ ise oma kohale tagasi istuda ja mängujuht alustab otsast peale. Kui mängujuht jõuab „hane“ kohale istuma ja teda kätte ei saada, hakkab „hani“ uueks mängujuhiks ja mäng hakkab otsast peale.

Allikas: Mere- ja murumängud lasteaedadele. Tallinn, 2010

### Kassid ja koerad

Mängus on kaks meeskonda. Kassid ja koerad.

- Pallivise üle nõõri
- Jalgpall nõõri alt

Kassid ei tohi minna koerte poolele ja koerad ei tohi minna kasside poolele!

Idee: Lasteaia liikumistundide harjutusvara. Trulla. Eesti Spordiselts „Kalev“, 1998

### Tunnelipall

#### **Nooremad lapsed**

Täiskasvanud hoiavad tunnelit. Igal lapsel pall. Laps veeretab palli tunnelisse, roomab järele ja mäng kordub.

#### **Vanemad lapsed**

Täiskasvanud hoiavad tunnelit rinna kõrgusel. Igal lapsel pall. Lapsed viskavad üksteise järel joone tagant palli tunnelisse.

Allikas: Hared Koolitus „Mängides lapsed liikuma“ Jõgeval, 2012

### Kartulipanek

Moodusta kaks meeskonda, laps seisab ees ja täiskasvanu selja taga.

Esimesel lapsel on ämber „kartulitega“ (pallidega). Minnes paneb laps igasse rõngasse ühe kartuli (palli), jookseb ümber tähise ja toob tühja ämbri täiskasvanule. Täiskasvanu kogub „kartulid“ (pallid) kokku ja annab ämbri järgmisele lapsele. Mäng kordub.

Allikas: Ülle Tamm. Liikumismängud lasteaias. Atlex, 2011

### Ilmaennustajad

Moodustatakse kaks meeskonda.

- Vihmaennustajad
- Päikeseennustajad

Meeskonnad on otsajoonte taga.

Põrandal on laiali vihma (sinine) ja päikest (kollane) tähistav paber. Märkuande peale hakkavad vihmaennustajad keerama ülespoole sinist külge, aga päikeseennustajad kollast külge. Märkuande peale minnakse mängu alguskohta (kumba värvi on rohkem, selline ilm tuleb). Muudetakse ka liikumisviise.

Allikas: Anneli Arike 52 rolli- ja matkimismängu. Koolibri, 2012

### Rõngas ringis

Kõik mängijad seisavad ringis ja hoiavad kätest kinni.

Proovitakse rõngast anda ringis edasi nii, et kätest lahti ei lasta.

- rõngas liigub paremale
- rõngas liigub vasakule
- lisatakse rõngaid

Allikas: Idee: Eve Noormets koolitus Lastetants. Viljandi, 2000

### Päike ja vihm

Täiskasvanud moodustavad suure ringi (aia). Lapsed jooksevad aias ringi. Üks täiskasvanu saab hõbedase sahistaja – tema on Vihm. Teine saab kuldse sahistaja – tema on Päike. Vihm ja Päike hakkavad mängijaid taga ajama. Kui vihm puudutab oma sahistajaga mängijat, jääb see seisma. Päikese ülesanne on oma puudutusega vihmapiisad ära kuivatada, et need saaksid jälle jooksma minna. Mõne aja pärast valitakse uus Vihm ja Päike ning mäng kordub.

Allikas: Hared Koolitus „Mängides lapsed liikuma“ Jõgeval, 2012

### Kolmas liigne

Laps ja täiskasvanu seisavad hajutatult kõrvuti mänguplatsil. Valitakse põgeneja ja püüdja. Põgeneja saab ennast päästa kui läheb ühe paari juurde kolmandaks. Uus jooksja saab äärmisest, keskmine jääb paigale.

Allikas: E. Külmallik, E. Sepper. 100 vahvat kullimängu. Koolibri, 2012

Mängud valis ja kohandas vastavalt laste vanusele liikumisõpetaja Tiia Veski.