

Tervisenädal „Liikudes terveks“

Valdkond: Liikumisharjumuste kujundamine, tervisedendus, koostöö arendamine, loodusõpetus

Toimumisaeg: 21.–25. aprill 2014

Tegevus oli: korduv

Toimumiskoht: Tartumaa, Tartu linn, Lasteaed Sipsik

Sihtrühm:

Peamine: lapsed

Kaudne: personal, lapsevanemad

Peamise sihtrühma vanus: 2–7

Peamise sihtrühma sugu: poisid ja tüdrukud

Planeeritud sihtrühma suurus: kogu lasteaed

Tegelikult osales: kogu lasteaed

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus:

Liikumine on mitmekülgne tervise tugevdamise viis. Lasteaias liigub laps üsna palju – mängulised tegevused, liikumistunnid, tantsud, trennid. Sama oluline on ka lapse liikumine väljaspool lasteaeda ning see, et lapsel tekiks harjumus liikuda. Vabal ajal perega koos on tore matkata, võimelda, ujuda, mängida.

Eesmärgid:

1. kujundada aktiivse liikumise harjumust ja oskusi meeskonnatööks;
2. arendada laste terviseteadlikkust ja tervist väärtustavaid käitumisharjumusi.

Kirjeldus:

Lasteaias Sipsik toimus ajavahemikus 21.–25. aprill **tervisenädal, mille raames viidi läbi mitmeid toredaid ettevõtmisi.**

Esmaspäeva hommik algas kogunemisega suure saali, kus koos liikumisõpetajaga tehti **hommikuvõimlemist**. Järgnevatel päevadel tegid lapsed juba ise, kas siis hommikul või peale lõunauinakut, lõbusaid harjutusi. Hommikuvõimlemine tegi hea tuju kogu päevaks ja andis juurde energiat.

Teisipäeval alustati **terviseteemaliste plakatite** valmistamist. Laste ülesandeks oli meisterdada plakat, mis oleks seotud tervise ja tervisliku eluviisiga. Teema võisid lapsed ise valida ja ka teostuse välja mõelda (kleepida, joonistada, värvida).

MATK „EMAJÕE KALDAL“ (5–7-aastased)

Eesmärgid:

1. kinnistada teadmist aktiivse liikumise kasulikkusest;
2. arendada lapse vastupidavust ja tähelepanu;
3. täiendada laste teadmisi erinevatest taimedest ja loomadest.

Kolmapäev oli pühendatud liikumisele. Seoses sellega toimus lasteaia matk Anne kanali äärde, et tutvuda Emajõe matkarajaga ning õppida tundma ümbruse taimestiku, linde, kalu ja taimi. Infot saadi infostendidelt. Selliseid üritusi on ka eelnevalt lasteaia toimunud. Iga stendi juures peatuti, loeti infot ja vaadati pilte. Matkal osalesid kolme rühma lapsed, kokku 62 last ja 12 rühma õpetajad, õpetajaabid, muusika- ja liikumisõpetaja, tervishoiutöötaja. Matkaraja läbimise järel toimus väike piknik, mille tarvis olid lastel kaasas toidumoonakotikesed. Peale seda said lapsed natuke joosta ja siis matkasime taas lasteaia poole. Kohale jõudes olid lapsed õnnelikud ja rahul, matk meeldis neile väga ja selle päeva uni oli suurepärase.



ORIENTEERUMISMÄNG „LÕBUS PUZZLE“ (2–4-aastased)

Eesmärgid:

1. arendada lapsel kiirust, tähepanelikkust ja koostööoskust;
2. arendada orienteerumis- ja mõtlemisoskust.

Sipsiku lasteaia kolm nooremat rühma osalesid tervisenädala raames toimuval liikumispäeval orienteerumises lasteaia õuealal. Selleks valmistas liikumisõpetaja ette raja, kuhu olid peidetud ämbrid piltmosaiikide tükikestega. Iga rühm sai valida endale ühe starditüki, mille järgi siis teised tuli üles otsida ja lõpuks neist pilt moodustada.

Lastel oli sagimist palju, eelkõige oli vaja kõik ämbrid üles leida ja siis otsustada, milline on just neile sobilik mosaiigitükk. Lapsed olid rõõmsad ja õnnelikud, eriti kui pärast õpetajate abiga pildid kokku saadi.

Neljapäeval tehti veel viimaseid värvitõmbeid plakatitele ja valmistati ette oma plakati esitus. Reedel kogunes lasteaiapere saali, et arutada nädala tegemiste üle. Koos arutati selle üle, milline on terve inimene, mida peab tegema selleks, et terve ja tugev olla. Võtsime kokku nädala sündmused. Kordamööda esitlesid rühmad oma plakateid ning huvi ka teiste plakatite vastu oli suur. Vanemate rühmade lapsed esitasid terviseteemalisi luuletusi, mõistatusi ja esitlesid oma rühma plakateid. Kõik plakatid said koridori üles, et nii lapsed kui ka vanemad saaksid neid lähemalt uurida. Nädala lõpetuseks mängisime saalis liikumismängu ja võimlesime muusika saatel.

Tervisenädala menüü oli tavapärasest tervislikum. Menüüs olid näiteks spinatisupp kruupidega, ühepajatoit kalkunilihaga, köögiviljasupp, porgandid ja hernerd piimakastmes, kalakaste, kodujuust ning muidugi rohkelt salateid ja puuvilju. Samuti pakuti lastele iga päev joomiseks erinevat maitsevett. Eesmärk oli panna lapsi rohkem vett jooma ja leida tervislikku asendust magusale limonaadile. Valikus oli vesi kurgi, sidruni, apelsini ja pohladega. Lastele meeldis enam kurgi- ja apelsinivesi ning mitmed leidsid, et ka kodus võiks sellist vett teha. Lisaks valmistas Lotte rühm tervisenädala raames rühmas kolme erinevat tervisesmuutit. Lastel oli põnev jälgida ja kaasa aidata smuutide valmistamisele ning kõige parem osa oli loomulikult valmis jookide proovimine. Lemmikuks osutus maasika-banaani-multimahla-piimasmuuti.

Kas läbiviidud tegevust hinnati? Jah. Tervisenädala kokkuvõtete tegemisel anti hinnang nädala jooksul toimunud tegevustele ja arutleti saadud tagasiside üle.

Tulemused:

Lapsed tundsid rõõmu liikumisest ja tutvusid Anne kanali terviserajaga Tartu linnas.

Lapsed said uusi teadmisi tervisest ja kinnistasid eelnevaid teadmisi.

Plakati valmistamine arendas ka käelist tegevust ja omavahelist koostööd.

Maitseveed meeldisid lastele väga ja loodame, et nii mõnigi kord eelistavad lapsed magustatud joogile vett.

Lasteaed kuulub tervist edendavate lasteaedade võrgustikku.

Koostas: Marika Kaldaäär

Tartu Lasteaed Sipsik õppealajuhataja

tel 736 1547