

Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku liikme hea praktika valdkonnas

„Liikumisharjumuste kujundamine“

Tegevuse nimi: Pärnumaa Tervist Edendavate Lasteaedade 5+5 kokkusaamised

Valdkond: Liikumisharjumuste kujundamine, koostöö edendamine, tervisedendus ja -kasvatus.

Toimumisaeg ja koht:

Aprill 2013, Pärnu-Jaagupi Lasteaed Pesamuna

Aprill 2014, Kilingi-Nõmme Lasteaed Krõll

Tegevus toimub igal kevadel erinevas lasteaias.

Sihtrühm

Peamine: eelkooliealised lapsed, lasteaia personal (5 last ja 5 tervisemeeskonna liiget igast Pärnumaa Tervist Edendavast Lasteaiast (*edaspidi TEL*)).

Tegevus

Vajaduse kirjeldus: Pärnumaa TEL tervisemeeskonnad polnud eelnevalt omavahel kohtunud, sellest tekkiski soov vahetada mõtteid ja ideid. Läbi kokkusaamiste hoogustada tervisedenduslikku liikumist. Innustada lapsi rohkem liikuma ja tugevdada nende vastupanuvõimet haigustele liikumisharjumuste kujundamise kaudu.

Eesmärgid:

- Laste tervislikud harjumused ja hoiakud muutuvad püsivateks.
- TEL võrgustiku tervisemeeskondade liikmed on regulaarselt jõustatud, tunnustatud ja motiveeritud.

Tegevuse kirjeldus:

1 25.aprillil 2013 said Pärnu-Jaagupi lasteaias Pesamuna kokku Pärnu Maakonna TEL laste ja tervisemeeskondade esindused. Kaheksast maakonna TEL olid kohal kuue lasteaia väikesed ja suured tervisedendajad.

Direktori tervitussõnade järel esitles lasteaed Pesamuna **terviseteater tervishoiutöötaja kirjutatud nukunäidendit: “Jänesepere arstikäik ehk juhtub paremateski peredes”.**

Jänkupere elas ja toimetas nagu meiegi -tavaliselt. Jänkuisa käis öösiti salaja külmpapist maiust otsimas ja lastelgi olid omad lõbud –teler ja arvuti.

Kui arst oli jänkuisa ülesöömise, jänkulaste kroonilise sõnakuulmatuse ja liigse arvutivaatamise ära diagnoosinud, soovitas ta ravimina toituda tervislikult ja perega koos minna metsa matkama. Seda soovitus järgisid ka lapsed ja suundusid Halinga Jahiseltsi jahimaja lähedusse Kopra **matkarajale**. Matkajad läbisid umbes 2 km matkaraja, mille käigus ületati mahakukkunud puid ja üle purde kaks

suuremat kraavi. Jõudes jahimajja, kuulati muinasjuttu mehest, kes metsast endale kütet otsides männikoorest kuuega meest kohtas ning tänutäheks metsa hoidmise eest temalt võluksakese sai.

Enne tagasiteele asumist söödi suppi ja tervislikku küpsetist.

Et aga metsa sõber teaks, kuidas käituda ja kas kõik meie ümber kasvav ka ohutu on ja pöske pista sobib, **koostasid lapsed ise grupitööde käigus „Metsa sõbra käsiraamatu“** loosiga võetud teemadel: mürgised lilled, marjad ja seemed, ohtlikud putukad ja roomajad, veekogu, oht lõkke tegemisel-
joonistati vastavad pildid ja esitleti kõigile oma teemat.

Suuremad tervisest lugupidavad lasteaednikud jäid Pesamunasse **tulevikuplaani pidama** ja kaasatoodud tervislikke küpsetisi maitsma. Tutvustati üksteisele **laste vaimse tervise edendamise alaseid hea praktika näiteid** oma lasteaedadest.

Päevakava:

- Avamine, nukunäidend.
- Lapsed lähevad matkama, muinasjutu kuulamine, laste poolt grupitööna „Metsa sõbra käsiraamat“ koostamine. Joonistamine.
- Suured tervisedendajad koostasid järgnevas 3 aastaks tegevuskava, valiti Pärnumaad esindav hea praktika näide TEL suvekooli, tutvustati oma tervislikku ampsu ja vahetati retsepte.
- Lahkumisel andis Kilingi-Nõmme lastead Krõll lubaduse järgmisel kevadel kõiki endile külla kutsuda. Kõikide laste ühistööna valminud joonistused skanneeriti, paljundati ja saadeti kõigile Pärnumaa TEL võrgustiku liikmetele, kus iga osalenud lasteaia esindus tutvustas tehtut juba oma lasteaia/rühmas.

II 25. aprillil 2014 kohtumine Kilingi-Nõmme lasteaia Krõll

Päev algas lasteaia saalis, kus Krõll tutvustas oma sõpru, kelleks on lasteaia erinevad rühmad: Tibupojad, Sipsikud, Liblikad, Mesimummud, Jänküd ja Mõmmikud. Erinevaid rühmi tutvustasid läbi laulude ja tantsude lasteaia kõige vanemad lapsed – Mõmmikud (kes olid vastavates kostüümides). Pärast teretamist/tutvustamist kutsus Krõll kõiki külla tulnud lapsi ja armsaid Mõmmikuid endaga kaasa **matkama ja orienteerumismängu mängima**.

Lasteaeda jäänud täiskasvanud, olles eelnevalt matkasellidele lehvitanud, said nüüd osa Katre Helendi **loengust ja praktilisest tegevusest "Lõõgastavad puudutused eelkooliealistele lastele"** ning hiljem vahetasid TEL võrgustiku liikmed tervisealaseid mõtteid. Sai degusteerida "Tervislikku ampsu", mille iga külla tulnud lasteaed oli kaasa toonud. Terviseampsust said ka matkasellid, sest pool saadeti lastega metsa kaasa.

Päeva juht: KRÕLL

Tegevuse käik:

1. Lapsed matkavad Krõlli eestvedamisel RMK Metsamajakese juurde. Teel olles lauldakse Krõlli õpetatud matkalaulu.

2. Lökkeplatsil jagab Kröll gruppidele orienteerumiskaardid ja loosib esimese kontrollpunkti värvi, mille abil leitakse värvile vastav loom (nt roheline = konn).

3. Kröll selgitab orienteerumisreegleid, saadab grupid koos saatjaga teele ja jälgib, kuidas meeskondadel metsas läheb.

4. Pärast kontrollpunktide läbimist, kogunetakse lõkkeplatsile lõunasööki sööma.

5. Krõlli eestvedamisel ja matkalaulu saatel suundutakse tagasi lasteaeda.

Kontrollpunktid: Igas punktis toimetab mingiks loomaks maskeerunud täiskasvanu: ROHELINE KONN , PUNANE REBANE, MUST SIPELGAS, HALL SIIL, VALGE JÄNES, ORANŽ ORAV, PRUUN KARU.

Esimese kontrollpunkti leidmiseks saab iga grupp loosiga oma värvi, mis aitab tal leida looma, kes nende grupi koos saatjaga esimesse kontrollpunkti viib.

6.-7. a laste grupid (5 last+1 täiskasvanu) liiguvad vihjete ja orienteerumiskaartide abil. Kaardid on gruppidele eelnevalt kätte jaotatud. Igas punktis saab grupp märgi oma kaardile ja vihje (mõistatuse), kuidas uus kontrollpunkt üles leida. Täiskasvanu, kes lapsi saadab, ei mõtle laste eest, vaid suunab vajadusel.

Kontrollpunktide otsimine algab gruppidel erinevatest punktides. Liikumine toimub vastupäeva ja lõpeb algpunktis (nt. alguspunktis konn, siis ka lõpp-punktis konn). Tegevuseks ühes punktis on aega 8 minutit, seejärel saadetakse lapsed uut kontrollpunkti otsima.

Kogu tegevust juhib Kröll, kes on abiks, kui tekib segadus ühest kontrollpunktist teise saamisel. Kontrollpunktide „ummistuste“ korral hoiab Kröll rühma kinni, saadab eksitusse või annab muid lustakaid ülesandeid/tegevusi. Kröll alustab ja lõpetab tegevuse metsas.

Tegevuse lõpetamine: Toitlustamine lõkkeplatsil ja matk tagasi lasteaia juurde.

Tegevused kontrollpunktides:

ORAV

1. Leida puu taha peitunud orav.
2. Küsimused lastele, mida nad oravast rääkida oskavad.
3. Vestluse vormis täiendada nende teadmisi oravast.
4. Töölehe täitmine – oravaga kokkusobivad/mittesobivad asjad (ühendada joonega, mis sobivad kokku oravaga).
5. Oravate toidu otsimine ümbritsevast loodusest ja korjamine korvi (käbid, pähklid, mis eelnevalt sinna laiali puistatud).
6. Trükitähtedega kirjutatud mõistatuse lugemine järgmise looma juurde jõudmiseks. Üheksa mehe ramm, ühe mehe mõistus? (Karu).

KARU

Ehitas eelnevalt endale koopa samblast ja okstest, ning „magas“ lapsi oodates.

1. Lühikirjeldus oma elukoha ja eluviisi kohta (millises metsas elutseb; mida sööb; kui vanaks elab; kui vanalt pojad iseseisvuvad jne).
2. Karuema õpetab poegadele: looduslikul purdel tasakaalu harjutamist; mättalt mättale hüppamist; vägikaikavedu; karupoegade maadlust omavahel ja emaga.
3. Karu saadab lapsed konna kontrollpunkti otsima mõistatusega: „Kargab kuival, ujub vees, ta on mõlemal pool mees? (Konn).

KONN

1. Kättpidi tervitamine ja vastastikune tutvumine/tutvustamine..
2. Iga laps valib tagurpidi asetatud sektoriteks lõigatud ringist ühe sektori - vaatleb. Seejärel tutvutakse kaaslaste piltidega ja koostatakse ühiselt konna arenguring.
3. Arutelu konna arengust ja värvi muutumisest (algul saba, hiljem pole, millised koivad arenevad enne jne; algul must, pärast teist värvi); kus konnad elavad; milliseid erinevaid konni on (rohe-, tiigi-, veekonn jt, pruunkonnad - kärnkonn jt).
4. Konnade hääliksused, häälte kuulamine (mobiilile salvestatud veekonn, kärnkonn, konnakontsert jt) ja erinevate konnahäälte võrdlemine.
5. Konn esitab järgmise kontrollpunkti jõudmiseks mõistatusi rebase kohta: Jookseb mööda metsarada, endal kohev saba taga? (Rebane).

REBANE

1. Rebasepreili Aliis tervitab lapsi ja tutvub nendega rebaseuru ees.
2. Rebaseuru ümbruse (korratu, räpane) vaatlemine ja kadunud purgi otsimine juhendamisega soe – külm.
3. Purgist leitud mõistatuse lahendamine (tähtedest KAVAL REBANE ladumine).
4. Vestlus rebase eluviisist (välimus; kuidas kutsutakse; kus elab; uruavade hulk ja uru ümbrus; millal liigub; mida sööb jne).
5. Uru ümbruse koristamine – korjata kokku metsa alla mittekuuluvad esemed (laiali on loobitud loodusesse mitte kuuluvad esemed: kummik, majoneesipudel, saunahari, kilekott, ämber, karastusjooži pudel, küpsisekarp, kodujuustutopsik).
6. Rebane esitab mõistatuse, mis aitab lastel jõuda sipelgani: Makk-makk maad mööda, tikk-tikk teed mööda? (Sipelgas).

SIPELGAS

1. Sissejuhatuseks mõistatused sipelgast.
2. Vestlus sellest, kuhu ja millest ehitab sipelgas oma pesa.
3. Sipelgarada – jalg-jala ette kõndida mööda maas olevat nõõri (taga pool kõndiv laps jälgib, et ees liikuv laps iga sammu täpselt nõõrile astuks). Mööda rada sipelgapesani minek, pesa vaatlus.
4. Pusle kokkupanek (A4 formaadis 3x3 tükki).
5. Sipelgas esitab mõistatuse siili juurde jõudmiseks: Hall kera, hambaid täis? (Siil).

SIIL

1. Siili tutvustav vestlus (millises metsas elab; mida sööb; kus magab; mitu poega jm)
2. Siil laseb lastel 5 minutit kuulata hääli enda ümber ja määratleda, millisest suunast need kostavad. (Aega võetakse liivakellaga).
3. Koostada ühine helikaart– joonistada või kirjutada „CD-le“. (Märkida häälte asukohad ringikujulisele paberile selliselt, et ise ollakse keskel).
4. Siil esitab mõistatuse jänese juurde jõudmiseks: Jookseb kiirelt nagu tuul, koort ta närib haavapuult, talvel muudab oma karva, tema nimi ära arva! (Jännes)

JÄNES

1. Jänest tutvustav vestlus lastega (mis liiki jäneseid on; kus elavad; mida söövad; kaitsevärvi vajalikkus; kes on vaenlased).
2. Ristsõna lahendamine.
3. Jänese liikumise jäljendamine – jänesehaagid (hüppamine rõngast rõngasse).
4. Jännes esitab mõistatuse järgmise kontrollpunkti vihjeks: Tirk-tork teed mööda, nirk-nark maad mööda, kribinal-krabinal kuuse otsa? (Orav).

Päev läks korda nii metsas kui ka lasteaias. Uusi kogemusi saadakse ja vahendatakse juba aasta pärast ning siis on küllakutsujateks Sindi tervisedendajad.

Kas läbiviidud tegevust hinnati?: Esmakordse kohtumise järel analüüsiti tegevust ja avaldati ühiselt arvamust, et see oli sobiv ja kõik toimus hästi. Suured ja väikesed - igale oli oma tegevus. Liikumine ja liikumisalane koolitus on kõige tähtsamal kohal, kuid võistlused jäävad sportlaste pärusmaale.

Küsitleti lapsi ja neile meeldis.

Tulemused: Mõlema ürituse puhul eesmärgid täideti.

Kas tulemusi jagati?: Esimese kohtumise järel ilmus Pärnu Postimehes artikkel Pärnumaa TEL kohtumisest.

Tagantjärele tarkus: Probleemiks on liiga lühike aeg. Lastele piisav, kuid täiskasvanutele vähene. Kahjuks pole võimalik ka pikendada koolibusside kasutamise ajakava tõttu.

Eelarve: iga lasteaia oma eelarve

Kontaktisik: Sirje Mölder (Pärnu Jaagupi Lasteaed Pesamuna) ja Reet Eesmaa (Kilingi-Nõmme Lasteaed Krõll)

E-post: pesamuna@halingavald.ee; reeteesmaa@gmail.com

Korraldaja: Pärnu-Jaagupi Lasteaed Pesamuna, Kilingi-Nõmme Lasteaed Krõll