

Teema: Liikumisharjumuse kujundamine 2014

Töö nimi: „Kõik liiguvad, ehkki igaüks liigub isemoodi“

Koostajad: liikumisõpetaja Maiu Raun ja õppealajuhataja Kaia Maidle

Kontaktandmed: Kärla Lasteaed, Pargi 9, Kärla vald, Kärla alevik, Saare maakond, 93501, e-post: karlalasteaed@gmail.com .

Taustinformatsioon:

Üha enam on märgata lasteaias lapsi, kelle füüsiline aktiivsus piirdub lühiajalise pingutusega. Pahatihti toetab sellist passiivsust vanemate kiirustamine, mis viib järjekindluse puudumisele ja laste eest jõukohase tegevuse ära tegemisele. Üha vähem leiavad vanemad kvaliteetaega nii iseendale, oma elukaaslasel kui oma lastele. Laste motivatsiooni liikumiseks tuleb järjest rohkem innustada, suunata ja leida kaasahaaravaid liikumisviise ja vahendeid.

Sobivate liikumistingimuste korral kasvab liikuvast lapsest liikuv ja tervist väärtustav täiskasvanu. Selleks tuleb lapsele pakkuda eeskuju ja piisavalt võimalusi erinevate liikumisoskuste täiustamiseks ja liikumisviiside tutvustamiseks.

Liikumisõpetuse üheks peamiseks eesmärgiks on soodustada lapse motoorset ja füüsilist arengut, kuid liikumistegevus aitab tugevdada ka lapse teadlikkust enda ja eakaaslaste erinevatest võimetest ning õpetab ära tundma meeskonnatöökäitumise vajalikke oskusi. Erinevad liikumisviisid võimaldavad üksi olemist kui ka koos tegemist.

Läbi liikumistegevuse saab suunata lapse sotsiaalset - ja emotsionaalset arengut, kuid samas saab suunata ka lapsevanema liikumisharjumusi, aja planeerimisoskust ja vastutustunnet nii iseenda kui lapse hinge ja keha eest. Lapsepõlv saadab meid kogu elu ja kui see üürrike aeg pakub imetlust, julgustust, toetust ja tunnustust, saame täiskasvanuna kindlamalt uskuda iseenese toimetulekusse ja olla toeks oma lähedastele.

Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid:

1. Laps suudab looduses ja ruumis kasutada erinevaid liikumisviise;
2. Laps tahab liikuda erinevatel aastaegadel ja erineva ilmaga;
3. Laps julgeb kasutada erinevaid liikumisvahendeid;
2. Lapsevanem tahab liikuda ja teha koostööd, nautida kvaliteetaega lapsega;

3. Personal tahab liikuda ja oskab motiveerida ning tunnustada last, lapsevanemat, kolleegi.

Osalenute vanus: lasteaialaps vanuses 1,5-7a; õpetaja-lapsevanem-põhikooli õpilane (õde-vend) vanuses 8-64 a.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus:

Sel aastal oli **isadepäeva üritus** igati eriline. Üritus toimus õues ja mis peamine-pimedes. Kaasa paluti võtta taskulambid ja selga panna sportlikud riided. See oli tõeline julgustükk, sest nädal aega oli sadanud iga päev korralikult vihma.



Ümber lasteaia oli märgata erinevaid helkurvärvides numbreid, mille järgi võis aimata, et tulemas on mingi orienteerumislaidne võistlus. Varsti kui isadele jagati kätte väga oskuslikult joonistatud lasteaia territooriumi plaan, oligi selge, et hakatakse orienteeruma. Salamisi pandi paika juba kõige efektiivsemaid liikumisplaane. Seejärel rivistati kõik papad ühte ritta ja paluti lugeda seitsmeni. Sel viisil pandi igale võistlejale paika esimese kontrollpunkti otsimise kohustus. Iga võistleja võttis oma võsukese omale ligi ja antigi start, mille järel oli lasteaia territoorium nagu üks suur sipelgapesa. Kõrvaltvaatajale võis see tunduda üsna naljakas, sest kõik jooksid erinevates suundades tasku- ja pealambid säramas. Tegelikult oli aga kõigil päris kindel siht oma esimese kontrollpunkti poole. Eriti põnevaks tegi asjaolu, et igas punktis pidi täitma mingi ülesande, mis pani proovile nii isa kui lapse oskused ja teadmised. Ühes punktis pidi kokku panema pusletükid, teises tundma ära erinevad toiduained lõhna järgi, siis jällegi tegema lipsusõlme ning kuskil oli vaja teha kätekõverdusi. Muidugi ei puudunud erinevate mõistatuste ja vanasõnade ära arvamine ja mis isadele mõeldud üritus see naela ja haamrita oleks olnud. Viimaseks ülesandeks oli sõnamäng, kus ära oli mainitud ainult esimene täht.

Hilissügisel toimus järjekordne **Saare- ja Muhumaa IV lasteaedade vaheline Spordivõistlus Orissaares**. Osalesime seal oma parima meeskonnaga. Kui sel aastal ei oleks osalenud Orissaare ja Valjala lasteaeda, oleksime saanud kindla ja kuldse võidu. Kuna aga nimetatud rivaalid olid kohal, siis võitsime natuke vähem kuldse, kuid ikkagi väga särava kolmanda koha.



Liikumistegevus talvel on enamasti seotud kelgutamise ja suusatamisega. Kelgutamine ja liulaskmine on alati laste jaoks üks põnev tegevus olnud, mis pakub avastust, positiivset emotsiooni, jõupingutust ning uusi kogemusi. Just sellist haaravust peaks pakkuma iga õppimist eeldav tegevus lasteaias ja koolis.



Kelgutades õpivad lapsed kahte kelgusõidu tehnikat: lauskmaasõidu tehnikat ja mäesõidu tehnikat. Kui lauskmaasõidu tehnika on oma olemuselt küllaltki lihtne ja piirdub enamasti kolme sõiduviisiga, milleks on vedamine, lükkamine ja tõukamine, siis mäesõidutehnika eeldab juba suuremaid kogemusi ja oskusi oma keha ning sõiduvahendi juhtimiseks.



Kui kelgutamine tundub lihtsa ja lapsele loomupärase tegevusena, siis suusatamisega on hoopis teised lood. Siin hakkavad mängima väga erinevad tegurid nagu suuskade – ja raja kvaliteet, eneseusk ja motivatsioon ning eakaaslaste ja täiskasvanu eeskuju. Peamiseks takistuseks ja tuju allaviijaks suusarajal olid suusaklambrid, mis ei tahtnud püsida ja mida tuli korduvalt uuesti kinnitada või siduda. Teiseks takistuseks osutus suusk ise. Näiteks ei mahu plastmasssuusad mitte sugugi suusaraja jälge ja see teeb esmase suuskadel püsimise keeruliseks. Hea suusavarustus toetas lapse motivatsiooni ning iga korruga muutus suusasamm ja künkast laskumine kindlamaks. Kui tegevus on lapse arengutasemega kooskõlas, on lapse tegutsemine motiveeritud ja ta kogeb positiivset kinnitust oma minapildile. Lasteaed ei ole teinud lapsevanema jaoks kohustuseks suusavarustuse soetamist, aga tõsi on see, et sobivate tingimuste loomine ja positiivne eeskuju on lapse liikumisharjumuse kujundamisel väga olulise tähtsusega ning esimene positiivne kogemus võib meile tuua uued suusakuningad.

Suure Tõllu muistendid ja lood on osa kultuurist ning saarlusest ja vähemalt iga saarlane peab oskama seda väärtustada. Nõuab ju saarel elaminegi vastupidavust ja osavust. Seekord olid kõik **võistlused ja mängud seotud Tõllu tegemiste ja eluga.**



Enne iga võistluse algust tuletati meelde seiku Suure Tõllu elust. Näiteks pähklite korjamisega tulid lapsed hästi toime. Ikka Abrukale ja taskud pähkleid täis. Edasi vajasid abi Salme mehed, kelle paadid olid tormi tõttu ümber läinud. Paadisõit osutus üsna

„kõvaks pähkliks“. Läbi raskuste jõudsid osad paatkonnad oma retkega eesmärgini, kuid mõned ilmselt jäid juba alguses liiva sisse kinni.



Paadisõidus oli vaja teha koostööd kaaslasega ja kes see ütleb, et töötegemine peab kerge olema. Raske õppustel, kerge lahingus! Väsinud abilised ja sõudjad vajasid edasi pisut lõõgastust ja puhkust. Ja mis veel paremini lihaseid lõdvestab, kui saun. Nüüd tuli ujuda, et jõuda Hiiumaale, sest Tõllul endal veel sauna polnud ning tema vend Leiger aitas meid hädast välja. Kõik väikesed ja suured abilised hakkasid usinasti ujuma läbi tormise mere ning kerisekivide tõstmise nõudis ise juba osavust ja täpsust. Saunas käidud, vaja keha pisut turgutada. Selleks sobis hästi Pireti abistamine kapsaste toomisel, et valmiks hõrgutav roog. Ikka ja jälle põlletaskud kapsaid täis ja kodu poole punuma... Võistlustel polnud ühtki kaotajat ning kõik väärised auväärset esikohta, mille juurde kuulus Tõllu mehine käepigistus ning Pireti poolt pihku antud tasu, diplomi näol.

Traditsiooniline rattamatk koos vanematega alevi tõi rajale hulganisti vanemaid, õdesid-vendi. Sõitsime üksteise järgi nagu haned reas ja nagu liikluseeskiri nõuab. Suuremad suutsid teha suurema ringi, pisemad pisema.



Kevadine südamenädal „Sinu sammud loevad“ tõi sel aastal männimetsa terviserajale võistluspinget rühmade ja perede vahel. Kuna 1,6 km terviserada oli kõigile juba liiga tuttav, siis paigutasime rajale punkte, mis nõudsid tähelepanelikkust ja fantaasiat. Lisaks

sellele oli rajal hulgaliselt muistendeid erinevate puude ja taimede kohta. Rada oli võimalik läbida erinevatel päevadel ja täpselt sel ajal, mil perele kõige sobilikum. Tõenduseks raja läbimise kohta tuli aga lasteaeda tuua ülesannete lahendused. Tore oli tõdeda, et lasteaia 68 perest käis rajal 45 peret ning tagasiside rajakvaliteedile ning lustlikkusele oli igati positiivne ja julgustav seda kõike korrata.



Lapse sujuvaks üleminekuks kooli on traditsiooniks saanud **rahvakalendri tähtpäeva Jüripäeva tähistamine**. Jüripäevast võtavad osa koolieelikud koos põhikooli õpilastega.



Lisaks sellele liigume me iga ilmaga...



... ja kaks korda nädalas täismõõtmetes spordisaalis.



Läbiviidud tegevuste mõju: Positiivne hoiak liikumise suhtes on loonud olukorra, kus ilmast ja aastaajast sõltumata tahetakse liikuda. Üritused, mis on koos läbiviidud, on pakkunud vastastikust rahulolu, rõõmu ja energiat. Vanemad tunnevad huvi lapse liikumissuutlikkuse vastu ja kogevad seda ka koos lapsega. Tugevnenud on lastevanemate vahelised suhted ning lisaks ühismatkadele on paljudele tuttavamaks saanud kodukant. Üritused, mis on toimunud koostöös põhikooliga, on loonud soodsamad tingimused, et laps tunneb end kindlamalt ja turvalisemalt koolikeskkonnas. Õpetajad märkavad ja tunnustavad, imetlevad lastevanemate rõõmu ja kolleegide suutlikkust.