

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

## Tegevus

**Nimetus:** eTwinningu projekt „Minu sõber on lõbus pall“

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

**Toimumisaeg:** 01.03–31.05.2013

**Tegevus oli:** ühekordne

**Toimumiskoht:**

**Maakond:** Ida-Virumaa

**Linn või vald:** Kohtla-Järve

**Lasteaed:** Kohtla-Järve lasteaiad Pääsuke ja Tuhkatriinu

## Sihtrühm

**Peamine:** Lapsed

**Kaudne:** Õpetajad, lastevanemad

**Peamise sihtrühma vanus:** 3–10 eluaastat

**Peamise sihtrühma sugu:** poisid ja tüdrukud

**Planeeritud sihtrühma suurus:** 12 asutust, 190 last Tuhkatriinust ja 80 last Pääsukesest

**Tegelikult osales:** Projektis osales kokku 9 asutust, 190 last Tuhkatriinust ja 80 last Pääsukesest.

## Tegevuse kirjeldus

### **Vajaduse kirjeldus:**

Koolieelne igal on tähtis aeg inimese isiksuse ja füüsilise tervise kindla aluse vormimiseks. Just selles vanuses laotakse põhi kehalisele arengule, vormitakse liikumisoskused ja rajatakse füüsiliste omaduste arendamise vundament.

Laste tervise eest hoolitsemiseks tuleb luua tingimused, mis võimaldavad elundeil ja organismi süsteemidel hästi toimida ning areneda. Vaja on ka meetmeid, mis optimeerivad laste liikumisaktiivsust ja täiustavad nende funktsionaalseid võimeid.

Koolieelikute kehakultuurihariduse realiseerimise tõhusus oleneb paljuski otstarbekate vahendite olemasolust: koolieelse asutuse mängukeskkonnast, kuhu kuulub mitmekülgne kehakultuuri- ja spordiinventar.

Tänapäeval on lapsed hakanud üha sagedamini veetma vaba aega teleri või arvuti ees. Seetõttu võib täheldada, et laste liikumisaktiivsus on vähenenud, mis mõjub halvasti ka nende tervisele. Selleks et motiveerida lapsi tegelema füüsiliste harjutuste ja spordiga, tuleb neile õpetada mitmesuguseid pallimänge. Just pall on üks kõige kättesaadavam spordivahend ja see on igal lapsel olemas. Kuid mitte iga lapsevanem ei suuda last palli mängima õpetada.

Seepärast tuleb palliga mängimisele tähelepanu pöörata. Kui laps valdab vajalikke teadmisi ja oskusi, siis võib ta edaspidi ka ise pallimänge organiseerida.

Pall on mugav ja dünaamiline mänguasi, millel on käelise tegevuse arengus eriline koht. Esimestel palliga mängimistel on hindamatu roll väikelapse tervise, emotsionaalse rikkuse ning kehalise ja intellektuaalse arengu aspektist. Koolieelse lapsepõlve jooksul muutuvad pallimängud keerulisemaks ja justkui kasvavad koos lapsega, pakkudes suurt rõõmu.

Pallimängud arendavad silmamõõtu, koordinatsiooni ja taipu ning soodustavad üldist liikumisaktiivsust. Lapsele on pall innustav vahend esimestest eluaastatest peale. Ta mitte üksnes ei mängi palliga, vaid ka varieerib seda mängu: haarab, viib teise kohta, asetab, viskab, veeretab jne. See arendab teda emotsionaalselt ja füüsiliselt.

Palliga mängimine on tähtis ka väikelapse käte arengule. Sõrmede ja käelaba liikumisel on eriti oluline roll lapse aju funktsioonide arengus. Mida erinevamad need liigutused on, seda enam nn liigutussignaale ajju jõuab ja seda intensiivsemalt toimub infokogumine – ning järelikult ka lapse intellektuaalne areng.

Käte liikumine soodustab ka lapse kõnearengut. Tänapäeva uurimisandmed kinnitavad neid seisukohti: peaaegu koore piirkonnad, mis n-õ vastavad kõneorganite artikulatsioonile ja sõrmede peenmotoorikale, paiknevad ühel innervatsiooniväljal, st üksteise vahetus läheduses. Järelikult stimuleerivad liikuvate käte närviimpulsid, mis lähevad peaaegu koorde, naabruses asuvaid kõnealaseid, suurendades nende aktiivsust.

Väikelapsed, tehes tutvust palli omadustega ja sooritades mitmesuguseid tegevusi (viskamine, veeretamine, palli järele jooksmine jt), saavad koormuse kõigile lihasegruppidele (kere, kõht, jalad, käed, käelabad) ja aktiveerub kogu organism. Isegi tavaline palli ülesviskamine nõuab sirutamist, mis mõjub suurepäraselt lapse rühile. Võib öelda, et palliga mängimine on eriline kompleksvõimlemine: areneb oskus palli haarata, käes hoida ja asetada käimise, jooksmise või hüppamise ajal.

Pallimängud ja -harjutused edendavad ruumis orienteerumist, reguleerivad visketugevust ja -täpsust, arendavad silmamõõtu, osavust ja reaktsioonikiirust ning normaliseerivad emotsionaalset ja tahtelist sfääri, mis on eriti tähtis nii pikaldaste kui ka kergesti ärrituvate laste puhul. Pallimängud arendavad lihasejõudu, parandavad organismi tähtsate elundite – kopsude ja südame tööd ning elavdavad ainevahetust.

Võib vaid imestada, milliseid erisuguseid kogemusi ja tegevusi pakub lapsele tavaline pall. Tegevused, mis meie, täiskasvanute arvates on kõige lihtsamad, on tegelikult äärmiselt kasulikud. Nii arenevad vaatlusoskus ja tähelepanuvõime, tundlikkus ning liikumis- ja isegi mõtlemisvõime. Sageli väikelaps märkab ja leiab palliga mängides ise mitmesuguseid saladusi ning üllatusi. See on aga just säärane iseseisvus ja teotahe, mida vanemad soovivad.

Projekti käigus õpivad lapsed mitmesuguseid harjutusi ning liikumis- ja sportmänge, kus kasutatakse palli. Tagatakse laste füüsiline aktiivsus, tänu millele kujunevad tingimused nende tervise hoidmiseks. Samuti saavad lapsed palli kohta infot: palli ajalugu, palliga mängimise reeglid ja mängud, kus palli kasutatakse. Lapsed jagavad oma kogemusi ja kasutavad teiste projektipartnerite kogemusi. Palliharjutustega parentatakse laste liikumisoskusi.

Uuenduslikkus seisnes selles, et lapsed õppisid tundma palli ajalugu, palliga mängimise ohutusreegleid ja sportmänge, kus kasutatakse palli.

Rakendati infotehnoloogiat.

Suheldi välispartneritega.

### **Eesmärgid:**

- Projekti käigus lapsed on saanud teada palli ajaloost ja palli kasutamisest mängudes ja spordis.
- Lapsed teavad ohutuse reegleid palli mängides.
- On õppinud harjutusi ning spordi ja liikumismänge palliga.
- Lasteaias on korraldatud näitus „Minu lõbus pall“.
- On koostatud esitlus „Luuletused, laulud, mõistatused, jutud pallist, mängulised harjutused“

**Kirjeldus:** 3 kuu jooksul lapsed tutvusid palliga ja õppisid uusi oskusi, samuti viidi lasteaedades läbi erinevaid palliga seotud tegevusi:

1.–10.märts – palli ajalugu.

1.–20. märts – palli kasutamine mängudes ja spordis.

21.–31. märts – palliga mängimise ohutusreeglid.

1.–10. aprill – mitmesugused palliharjutused.

11.–20. aprill – mängulised palliharjutused.

21.–30. aprill – korraldati spordi- ja liikumismänge, kus kasutati palli.

1.–10. mai – esitleti projekti tulemusi: fotod, videod jne.

11.–20. mai – joonistuste näitus „Minu lõbus pall“.

21.–31. mai – projekti osalised tegid esitluse „Luuletused, laulud, mõistatused ja lood pallist ning mängud, mängulised harjutused ja kompleksharjutused palliga“.

**Kas läbiviidud tegevust hinnati? Jah**

**Soovi korral täpsusta:** Lastega on läbi viidud viktoriinid. Laste vaatlus.

### **Küsimused ja vastused (sulgudes)**

1. Milline maa on jalgpalli sünnimaa? (Inglismaa)
2. Kuidas nimetatakse spordiala, kus palli visatakse korvi? (korvpall)
3. Milline rahvas tuli mõttele puhuda pall õhku täis? (roomlased)
4. Milline maa on kummi-(kautšuki-)palli sünnimaa? (Ameerika)
5. Kuidas nimetatakse spordiala, kus kasutatakse ovaalset palli? (Ragbi)
6. Kes tõi kummipalli esimesena Ameerikast Euroopasse? (Kolumbus)
7. Nimetage spordiala, mida mängitakse ainult jalgadega? (Jalgpall)
8. Kes tuli esimesena mõttele katta härja põis nahaga? (Acius)

**Tulemused:**

- Lapsed tunnevad mängulisi palliga sooritatavaid harjutusi ja liikumismänge.
- Lastel on arenenud üld- ja peenmotoorika, osavus, reaktsioonikiirus, koordineerimine ja kehalise ettevalmistuse tase; oskus sooritada palliharjutusi ohutusreeglite kohaselt ja huvi osaleda ühistes liikumismängudes.
- Lasteaias on fotod ja joonistused näituselt "Minu lõbus pall", pallimängude ning palliga sooritatavate mänguliste harjutuste ja kompleksharjutuste esitlused, teave palli kohta (ajalugu, palliga mängimise ohutusreeglid ja mängud, kus kasutatakse palli).
- Vanemad on informeeritud sellest, milline on kehalise kasvatusroll ja palli tähtsus koolieeliku kehalises arengus ning nad täiendavad koduste kehakultuurivahendite valikut.
- Spetsialistide ja koolieelse lasteasutuse pedagoogide koostöö on paranenud.
- Rühmade arengukeskkondi on ajakohastatud.

**Kas tulemusi jagati?:** jah

Lasteaia veebilehe vahendusel, lastevanemate koosolekutel, pedagoogikakonverentsidel ja leheveergudel.

**Koduleht, kus on lisainfo:** <http://ball-pall.weebly.com/>

**Eelarve (EUR):** täpsustamata

**Rahastajad:** asutus ise

**Koostööpartnerid:**

Marta Galińska-Falaki, Przedszkole Nr 6 w Zawierciu, Poola

Ene Kruzman, Kohtla-Järve lasteaed Pääsuke, Eesti

Natalja Vassiljeva, Edu Valem lasteaed, Eesti

Corina Stan, Gradinita cu Program Normal numarul 7, Rumeenia

Mariana Gavrioloaie, Gradinita Nr 15, Rumeenia

Fernanda Cristina Gonçalves, JI/EB1 Tojais - S. Miguel de Paredes, Portugal

Ilona Maharramova, Kohtla-Järve lasteaed Tuhkatriinu, Eesti

Victoria Mihai, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU" SACELE, Rumeenia

NİGAR BAKIM, NİLÜFER ANAOKULU, Türki

Gonca Bahtiyar, Nilüfer Zübeyde Hanım Anaokulu, Türki

ALBAYRAK Hüseyin, Tolga Eti primary school, Türki

Анета Русева, Слънце, Bulgaaria

Albayrak Hüseyin Tolga Eti primary school (Istanbul, Türki)

**Kontakt**

**Kontaktisik:** Ene Kruzman

**Telefon:** 517 2193

**E-post:** ene.sal@mail.ee

**Korraldaja:** Kohtla-Järve lasteaed Pääsuke ja Tuhkatriinu

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