

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

**Tegevus**

**Nimetus:** Tartu Lasteaed Klaabu hea praktika näide „Käi jala 2014“

**Valdkond:** liikumisharjumuste kujundamine

**Toimumisaeg:** aprill 2014 (10 päeva)

**Tegevus oli:** korduv

**Toimumiskoht:** Tartumaa, Tartu linn, Tartu Lasteaed Klaabu

**Sihtrühm**

**Peamine:** lapsed ja personal

**Kaudne:** lapsevanemad

**Peamise sihtrühma vanus:** 3–7-aastased lapsed ja täiskasvanud vanuses 24–62 a

**Peamise sihtrühma sugu:** poisid ja tüdrukud, lasteaia personal naised

**Planeeritud sihtrühma suurus:** ca 130 last ja ca 25 täiskasvanut

**Tegelikult osales:** 121 last ja 25 täiskasvanut

**Tegevuse kirjeldus**

**Vajaduse kirjeldus:** Me teame, et laps peab olema kehaliselt aktiivne iga päev vähemalt 60 minutit. Oleme püüdnud leida ja rakendada erinevaid võimalusi laste liikumisharjumuste kujundamiseks (liikumismängud õppetegevustes, sportlikud huviringid, regulaarselt läbiviidavad tervise- ja spordipäevad jne). Lastega vesteldes saime kinnitust, et perede harjumus kõndida jalgsi on vähene. Liialt sageli tullakse lasteaeda ja minnakse koju peamiselt autos istudes. Mõõduka intensiivsusega kehaline aktiivsus, so ka igapäevane mõnus reibas kõndimine.

Seadsime juhtmõtteks – kõndida lastega iga päev, millest lähtuvalt püstitasime eesmärgid.

**Eesmärgid:**

- Tunda rõõmu ühisest aktiivsest kõndimisest, kogeda mõõduka intensiivsusega füüsilist aktiivsust 10-1 järjestikusel lasteaiapäeval.
- Suurendada laste ja täiskasvanute võimekust jalgsi liikuda.
- Suurendada oskust ohutult liigelda jalakäijana nii tänaval kui looduses.

**Kirjeldus:**

**Tartu Lasteaed Klaabu „ Käi jala kevad 2014“.**

**1. Igapäevased „Käi jala“ teekonnad.**

Keskendusime rühmade igapäevaste jalutuskäikude, matkade, õppekäikude jne läbiviimisele. Õpetajad ja lapsed lähenesid loovalt, otsides võimalusi kuidas laiendada marsruute. Teekondasid läbides õpiti tundma lasteaia lähi- kui kaugemat ümbrust ning avastati lasteaia kaugemal olevaid uusi ja huvitavaid sihtkohti.

Personal osales kevadisel matkapäeval, mis seekord toimus 6,7 km Kirna terviserajal Jõgevamaal, Puurmanis.

## 2. Kõnnitud marsruutide kaardistamine.

Koos lastega jäädvustati iga jalgsi kõnnitud teekond oma rühma kaardil, kuhu lisati huvitavad pilte, tähelepanekuid tänavalt ja loodusest ning laste mõtteid ja arvamusi.

Näiteid laste mõtetest ja saadud tarkustest:

- kui sa saad täiskasvanuks ja sul pole näiteks autot, siis sa oled vähemalt jalutama õppinud;
- meeldis loodus ja need lõhnad, mis seal olid ja et ma nägin liblikat Emajõe ääres;
- et autod kartsid meid, sest meid oli nii palju;
- et ma sain nii palju kõndida.

Oma tervisekõnnid ja muud tervislikud liikumistegevused jäädvustas oma kaardile loomulikult ka Klaabu personal. Jäädvustatud teekondade kaarte tutvustati ja tulemusi jagati klaabukate „Käi jala 2014“ lõpuüritusel.

## 3. Projekti „Käi jala kevad 2014“ lõpuüritus.

Lõpuürituse viisime läbi õhtusel ajal, nii et lapsevanemad said meie tegemisi uudistada. Rühmad tutvustasid tulemusi, laste huvitavaid tähelepanekuid jms. Kõiki osalejaid tänati medaliga. Üritusel osalesid jalgpalliklubi FC Santos, Judoklubi Do ja spordiklubi Fitness treenerid, kes viisid lastega läbi meeleolukaid treeningtegevusi. Tagasiside antud projektile oli lastevanemate poolt väga positiivne ja nii mõnigi pere leidis, et tuleb lasteaiast õhtuti koju jalutada.

**Kas läbiviidud tegevust hinnati?** Jah, hinnati protsessi ja tulemusi.

### Tulemused:

1. Kõik rühmad osalesid aktiivselt erinevate teekondade läbimisel 10 päeva jooksul, minimaalselt läbiti 24 km ja maksimaalselt 39 km.
2. Võrreldes sügisega läbiti sama teekonda projekti lõppedes ca 50% ajaliselt kiiremini ja sama ajaga läbiti ca 50% võrra pikem teekond.
3. Kasvas laste teadlikkus, kuidas jalakäijana ohutult tänaval ja looduses liigelda.

**Kas tulemusi jagati?** Jah

Lastevanematele projekti lõpuüritusel, läbi teekonna kaartide.

**Tagantjärele tarkus:** Soovitusena regulaarselt viia lastega läbi õppekäike jms jalgsi kõndides

**Eelarve (EUR):** 0–320

**Rahastajad:** Tartu Lasteaed Klaabu

**Koostööpartnerid:** Lõpuüritusel osalesid lasteaias Klaabu tegutsevad sportlike huviringide judoklubi Do, jalgpalliklubi FC Santos ja spordiklubi Fitness treenerid.

### Kontakt

**Kontaktisik:** Aita Arund

**Telefon:** 5563 6530

**E-post:** aita.arund@raad.tartu.ee

**Korraldaja:** Tartu Lasteaed Klaabu

**Kuulume tervist edendavasse võrgustikku:** Tartu Lasteaed Klaabu on Tervist Edendav Lasteaed aastast 2010.

**Illustreeriv materjal:** fotod



Kalade rühma teekonnakaart



Põrnikate rühma teekonnakaart



