

Lasteaed Mõmmiku Südamekuu



Valdkond: Terviseedendus, liikumisharjumuste kujundamine, tervislik toitumine

Toimumisaeg: Vikerkarude rühma südamepäev 21.04.2014; Tervisejooks 24.04.2014

Tegevus: Tervisejooks ning Vikerkarude rühma südamepäev oli ühekordne üritus. Üritusel toimunud tegevused kordusid aprillikuus ning korduvad ka edaspidi (ümber lasteaia jooks, liikumismäng „Süda tuksub“).

Toimumiskoht:

Maakond: Tartumaa

Linn: Tartu, 50708

Lasteaed: Mõmmik, Mõisavahe 32

Sihtrühm:

Peamine: eelkooliealised lapsed (eesti ja vene rühmad), lasteaia õpetajad ja õpetajaabid.

Kaudne: nooremad lapsed (4–5-aastased)

Peamise sihtrühma vanus: 6–7-aastased

Planeeritud sihtrühma suurus: 160

Tegelikult osales: 150

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus: suurendada liikumisaastal lasteaias lastele suunatud liikumistegevuste hulka, lisades liikumisele mängulisust ja võimalust omandada teadmisi oma kehas ning selle toimimisest. Lisaks sellele anda lastele teadmisi tervislikust toitumisest.

Eesmärgid:

- 1) Laps tunneb rõõmu liikumisest.
- 2) Laps leiab rühmade ühisüritustel sõpru kogu lasteaiast.
- 3) Laps saab teadmisi ja tunneb huvi tervislike eluviiside vastu.
- 4) Laps teab, mis on südame ja kopsude ülesanne.
- 5) Laps teab, mis on vereringe ja kuidas see toimib ning matkib mängus vereliblede tööd vereringes.

6) Laps teab, mis on pulss.

7) Laps teab, milliseid toiduaineid peab rohkem sööma, milliseid vähem, et olla terve.

8) Laps oskab arvestada teiste lastega, sooritades võimlemisharjutusi ja võidujooksu.

Kirjeldus:

Vikerkarude südamepäev viidi läbi koolieelsete lastega. Lapsed tulid välja, et sooritada erinevaid ülesandeid ja mängu koos rühmaõpetajate, muusikaõpetaja, liikumisõpetaja ning terviseedendajaga.

Sissejuhatuses tegi rühmaõpetaja lastega ringis **teretamismängu**, kus lapsed said harjutada parema ja vasaku kehapoole äratundmist.

Edasi liikusid lapsed alale, kuhu oli joonistatud suur inimese kujutis (käed, jalad, pea, süda, kopsud). Terviseedendaja rääkis lastele südamest, kopsudest ja vereringest. Pärast selgitusi viidi läbi **liikumismäng, kus imiteeriti südame ja kopsude tööd**. Lastele seoti käte ümber sinised ja punased paelad. Lapsed läksid inimese kujutise peale (pea juurde). Juhendaja palus lastel kopsud õhku täis tõmmata, see tähendab, et veri täitub hapnikuga ja üles tuleb tõsta punased käepaelad. Seejärel liikusid lapsed, punased käepaelad üleval, „südamest läbi“ ja „jooksid kehasse laiali“, et terve keha saaks hapnikurikast verd. Kui lapsed olid jooksnud „läbi terve keha“, siis lasti kopsust õhk välja (st veri muutub hapnikuvaeseks). Lapsed „liikusid edasi kopsudesse“ üles tõstetud siniste käepaeltega. Terve mängu vältel imiteeris muusikaõpetaja kõlakarbiga südamelööke. Seda tegevust korrati mitu korda, et selgitada lastele vereringe põhimõtet. Rühmaõpetajad on pärast südamepäeva teinud sama mängu uuesti igapäevastes tegevustes, mis näitas, et lastel olid eelnevad teadmised vereringest.

Edasi läksid lapsed **õueala loodusnurka, kus toimus toidumäng**. Seal oli 3 kasti: suures kastis olid toiduained, õpetajate käes olid sildid samade toiduainete nimetustega. Õpetaja andis lastele sildi ning laps luges kõva häälega toiduaine nimetuse ette, otsis suurest kastist vastava toiduaine ja mõtles, millisesse väiksemasse kasti peab ta selle panema: ühe kasti peal oli silt „söön rohkem“, teisel kastil oli silt „söön vähem“. Lapsed pidid paigutama toiduaine õigesse kasti. Näiteks kui lapsel oli sildile kirjutatud „leib“, siis pidi laps võtma suurest kastist leivapätsi ja asetama õigesse kasti – „söön rohkem“ jne.

Edasi läksid lapsed ettevalmistatud karpidesse seemneid külvama, milleks olid uba, hernes ja sibul.

Lapsed lõpetasid tegevuse porgandi **teatejooksuga**. Joosti, porgand käes, ja anti järgmisele lapsele edasi nagu teatepulk. Jooksu lõppedes kooris õpetaja porgandid ära ja lasti hea maitsta!

Südamenädala tervisejooks toimus lasteaia õuealal. Osa võtsid lapsed, rühmaõpetajad, õpetajaabid, liikumisõpetaja ja terviseedendaja. Üritus toimus mitmes vahetuses, ühes vahetuses oli kaks rühma. Üritus algas sellega, et lapsed võtsid ringi ning terviseedendaja rääkis tervislikust toitumisest ja liikumisest. Seejärel viis liikumisõpetaja läbi soojenduse ja näitas lastele, kuidas randmelt pulssi mõõdetakse. Kui „lihased olid soojad“, mindi stardijoonele, et joosta võidu ümber lasteaia. Pärast võidujooksu moodustasid lapsed uuesti ringi ja liikumisõpetaja katsus taas pulssi, et selgitada lastele südametööd.

Pärast arutelu mängiti **langevarjumängu**, kus kõik lapsed hoidsid ümmargusest langevarjust kinni ja liigutasid seda üles-alla ning ootasid, kuni liikumisõpetaja hüüdis grupi, kes peavad langevarju alt läbi jooksma (nt poisid; tüdrukud; 12. rühma tüdrukud, 7. rühma poisid, õpetajad jne).

Lõpetuseks jagasid liikumisõpetaja ja terviseedendaja rühmadele südamenädalaga seotud plakateid, infovoldikuid, liikumispäevikuid ning kleepse erinevatest toiduainetest.

Tervisejooks on kujunenud lasteaias toredaks tavaks. **Hommikuse õuesviibimise järel enne rühma minekut jooksevad vanemad rühmad ühe ringi ümber meie Mõmmiku lasteaia.**

Läbiviidud tegevust hinnati: protsessi/tegevust hindasid osalejad. Õpetajate ja laste tagasiside oli väga positiivne.

Tulemused: Arvestades osalejate tagasisidet, laste rahulolu ja peale üritust läbi viidud korduvaid analoogseid tegevusi, võib öelda, et püstitatud eesmärgid saavutati. Lastele sai meelde tuletatud, kui oluline on meie kehale liikumine ja õige toitumine. Lapsed näitasid üles suurt huvi ja soovisid südamenädala tegevustes aktiivselt osaleda ning korrata neidsamu mängu/tegevusi ka edaspidi.

Kas tulemusi jagati?: Hea praktika näide esitati juunis toimunud Tartu linna tervist edendavate lasteaedade võrgustiku seminaril ja TEL-suvekoolis Nelijärvel.

Kontakt

Kontaktisik: Krista Kortspärm, terviseedendaja

Telefon: 513 6325

e-post: krista04@hotmail.ee

Korraldaja: Tartu Lasteaed Mõmmik

Kuulume tervist edendavasse võrgustikku: Tervist Edendav Lasteaed

Illustreeriv materjal:

Vikerkarude südamepäev



Mida süüa rohkem, mida süüa vähem



Seemnete külvamine



Terviseedendaja ja Vikerkarude rühma lapsed valmistuvad mänguks, kus tuleb imiteerida vereringet

Tervisejooks



Soojendus enne tervisejooksu



Liikumisõpetaja mõõdab Tähekarude rühmast Annika pulssi



Tervisejooksu start



Langevarjumäng



Vikerkarude rühma tüdrukud näitavad oma „akrobaatilisi“ oskusi



Meie Mõmmik