

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

### Tegevus

**Nimetus:** Lasteaia kevadine spordipäev koos lapsevanematega “Viie vilja vikerkaar“

**Valdkond:** Tervisedendus. Liikumisharjumuste kujundamine. Lapsevanemate kaasamine

**Toimumisaeg:** 30. aprill 2014 kl 17–18.30

**Tegevus oli:** korduv.

### **Toimumiskoht:**

Tartu Lasteaed Ploomike õuealal

### Sihtrühm:

**Peamine:** Eelkooliealised lapsed ja nende vanemad

**Peamise sihtrühma vanus:** Lapsed vanuses 2,5–7 eluaastat ja lapsevanemad.

**Peamise sihtrühma sugu:** mehed ja naised

**Planeeritud sihtrühma suurus:** ei mõõdetud

**Tegelikult osales:** ei mõõdetud

### Tegevuse kirjeldus

#### **Vajaduse kirjeldus:**

Traditsiooniliselt on lasteaia spordipäevi korraldatud lõuna ajal ainult lastele ja õpetajatele. Seekord pakuti välja idee teha spordipäev õhtul, kaasates nii organiseerimisse kui ka tegevusse lapsevanemad. Uudne oli mõte, et iga rühm mõtleb välja ühe tegevuse, eesmärgiga tuua spordipäeva uusi põnevaid ideid ja hajutada maikuu niigi suurt koormust õpetajate vahel.

#### **Eesmärgid:**

- Lastele ja lapsevanematele on korraldatud ühine spordiüritus.
- Lapsevanemaid on kaasatud lasteaia ürituste organiseerimisse.
- Lapsed tunnevad rõõmu liikumisest koos vanematega.
- Järgitakse soovitusi tarbida igapäevaselt 5 portsjonit puu- või köögivilja.

#### **Kirjeldus:**

Ürituse kohta jagati infot e-posti teel ning lapsevanematele koostati infovoldikud. Tegevus toimus lasteaia õuealal. Spordipäeva avas direktor lühikese tervituskõnega ja sellele järgnes lasteaia „hümni“ ühislaulmine („Ploomikese“ laul).

Seejärel sooritati ühiselt **10-minutiline soojendusvõimlemine** liikumisõpetaja juhendamisel. Harjutused olid välja pakkunud koolieelikute rühma lapsed.

Lasteaias on 5 rühma ning seetõttu toimus **tegevus viies erinevas punktis**. Iga rühm mõtles ühiselt välja ühe tegevuse. Üks õpetaja liikus rühmaga kaasas ning teine oli oma tegevuspunktis juhendamas ja abistamas. Punktide läbimise järjekord oli enne rühmadele kirjalikult teatatud. Tegevuspunktis oli tegevuse läbiviimiseks planeeritud 10–15 minutit. Üks õpetaja jälgis sooritust ja andis kellahelinaga vahetusest märku. Tulemusi ei mõõdetud, paremusjärjestust ei selgitatud. Tegutseti lihtsalt selleks, et oleks lõbus ja saaks liikuda.

### **Tegevuspunktid:**

**Punkt nr 1: Pallide kandmine paaris.** Paarilised seisid kas rinnutsi või seljad vastamisi ja võtsid palli enda vahele. Liiguti juurdevõtusammuga või külgalopiga tähiseni ja tagasi ning anti pall edasi järgmisele paarile.

**Punkt nr 2: Täpsusvise läbi rõnga.** Vahendiks oli tennispall. Oksa külge oli riputatud kaks võimlemisrõngast. Visati joone tagant. Lapsevanematele mõeldud märklaud oli viskejoonest kaugemal ja asus kõrgemal. Igal viskajal oli 3 katset.

**Punkt nr 3: „Kartuliralli“.** Stardijoonel võttis iga osaleja esimesest kastist „kartuli“. Stardikäskluse järel joosti ümber mäe ja pandi „kartul“ teise kasti ehk „põllule“. Seejärel liiguti uuesti esimese kasti juurde ja võeti sealt uus „mugul“ ning mindi samale ringile. Jooks toimus seni, kuni „kartuleid“ esimeses kastis jätkus. Ummikute ja kukkumiste vältimiseks oli rühm jaotatud kolme ossa: tüdrukud, poisid ja lapsevanemad. Kui tüdrukud jooksid, siis poisid ja lapsevanemad olid pealtvaatajad-ergutajad.

**Punkt nr 4: „Rätikute võrkpall“** Rühm jaotati kaheks. Mõlemad rühmad said suure rätiku ja võtsid ümber rätiku seistes selle äärtest kahe käega kinni. Ühe rühma linalle pandi pall. Linal hüpitades visati pall õhku. Teine rühm püüdis samal ajal kiiresti palli alla liikuda ja viskevahendi oma linaga kinni püüda. Seejärel osad vahetati.

**Punkt nr 5: „Ploomimoosi keetmine“** Rühm seisis ringis ja üks lapsevanem hoidis lapsega koos käes lõngakera. Nad kerisid lõnga kõigil osalejatel ümber vöökohta. Kui kogu rühm oli niimoodi kokku keritud, siis viimane ringis olija keris kogu rühma uuesti lahti.

Kui tegevuspunktid olid läbitud, siis koguneti väikesele **tervislikule einel** „Viie vilja vikerkaar“, mille olid ette valmistanud lapsevanemad. Iga rühma vanemad tõid sinna kokkulepitult ühte värvi tervislikke ampse: puuvilju, köögivilju, marju, pähkleid, rosinaid.

1. rühm tõi rohelisi, 2. rühm kollaseid, 3. rühm punaseid, 4. rühm oranže ja 5. rühm lillasid pruune terviseampse.

Enne spordipäeva valmistasid lapsed rühmades endale paberist „käed“ (lõngaga kaela riputatud nagu medalid). Kui laps oli söönud näiteks punast õuna, siis sai ta punase pliiatsiga ühele sõrmele märgi jne.

Terviselaual „Viie vilja vikerkaar“ idee tuli lapsevanematelt ja võimaldas peale tegevuste lõppu oma kulutatud energiavarusid täiendada. Õhtune spordipäev võimaldas lapsevanematel näha, milliseid põnevaid liikumisvõimalusi lastele pakutakse, ja omavahel rohkem suhelda.

### **Kas läbiviidud tegevust hinnati?**

Töötajate poolt hinnati ürituse läbiviimist õnnestunuks ning arutleti vestlustes saadud osalejate rahulolu ja ettepanekute üle. Suuliselt vestlustes või hiljem rühmade listide kaudu saadud tagasiside spordipäevale oli väga hea. Tagasisidelehti ei kasutatud.

### **Tulemused:**

Eesmärgid täideti: ürituse läbiviimisse õnnestus kaasata lapsevanemaid, laste ja lapsevanemate ühiselt läbiviidud tegevused pakkusid rõõmu ning jagati infot tervisliku toitumise kohta tervislikul einel „Viie vilja vikerkaar“.

**Kas tulemusi jagati?**

Tulemusi arutati töötajate vahel ja ürituse õnnestumist kinnitas lapsevanemate tagasiside. Üritus esitati hea praktika näitena Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku seminaril.

**Tagantjärele tarkus:**

Julgesti kasutada lapsevanemate abi ja kaasata neid tegevusse.

**Eelarve (EUR):**

Konkreetselt eelarvet üritusele ei olnud. Spordipäeva läbiviimise kulud ei olnud suured. Osa kulusid kaeti lasteaia poolt. Joogi terviselaual ning terviseampsud tõid lapsevanemad vabatahtlikult oma äranägemise järgi.

**Koostööpartnerid:** lapsevanemad

**Kontakt**

**Kontaktisik:** Heli Põder (liikumisõpetaja, TEL-töögrupi eestvedaja)

**Telefon:** 5566 9062

**E-post:** helipoder@gmail.com

**Korraldaja:** Tartu Lasteaed Ploomike.

**Kuulume Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku.**