

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

Tegevus

Nimetus: Perespordipäev A. Le Coq spordimajas

Valdkond: liikumisharjumuste kujundamine, kaasamine ja koostöö arendamine, tervisedendus

Toimumisaeg:

Südamenädalat kokkuvõttev viimane päev: 11.04.2014

Tegevus oli:

Korduv, toimus teist aastat järjest.

Toimumiskoht:

Maakond: Tartumaa

Linn või vald: Tartu Linn

Lasteaed: Tartu Lasteaed Poku

Sihtrühm

Peamine: Poku lasteaia lapsed, vanemad ja õpetajad

Peamise sihtrühma vanus: lapsed 2–7 aastat, pered ja õpetajad 8–... aastat

Peamise sihtrühma sugu: mehed ja naised;

Planeeritud sihtrühma suurus: oodatud olid kõik lasteaia 220 last, nende pered ja lasteaia 30–40 töötajat

Tegelikult osales: umbes 300 inimest

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus:

Meie lasteaial on traditsiooniks viia õppeaastas läbi mitmeid lasteaia eripärast lähtuvaid perepäevi, et tekiks suurem ühtsustunne ja koostöövalmidus, ning tunda rõõmu koos tegutsemisest. Üks neist paljudest pereüritustest on peaaegu alati olnud ka sportlik, tulenevalt meie tervisedenduslikust suunast. Kuna meie lasteaed on suur, 12-rühmaline ja enamik pereüritusi toimub lasteaia õuealal, tekkis huvi vahelduse mõttes viia spordipäev lasteaia territooriumilt välja. A. Le Coq spordihoone osutus valituks oma soodsa asukoha ja heade võimaluste poolest. Spordihoone valiku kasuks otsustasime ka seetõttu, et eelnevatel aastatel viisime perespordipäevi läbi sügisel isadepäeva paiku lasteaia õuealal, kuid sellel ajal oli tegevuse õnnestumise suureks mõjutajaks ilm.

Eesmärgid:

- Lapsed, perekonnad ja lasteaia personal tunnevad rõõmu koos tegutsemisest;
- Lastel kujuneb arusaam, et liikumine on organismile vajalik ja koos tegutsemine lõbus;
- Ürituse kordaminekuga tähtsustada meeskonnatööd.

Kirjeldus:

Perespordipäev oli südamenädalat kokku võttev üritus, mida korraldas lasteaia tervisedenduse töörühm. Üritus algas kell 17 A. Le Coq spordihoones. Tegevust aitasid läbi viia ja muuta meeleolukamaks maskotid karu ja jänes, kes tulid otse Souli olümpiamängudelt.

Spordiõhtu algas **virgutava võimlemisega**, mida juhendasid showtantsuringi lapsed. Virgutusvõimlemisele järgnesid **teatevõistlused**, ajendatuna taliolümpiamängudest. Kõik võistlused toimusid rühmade vahel ja samaaegselt rühma siseselt vanema ja lapse vahel. Kuid mitte võidu vaid soorituse ja rõõmu peale. Teatevõistlusi juhendas liikumisõpetaja.

Teatevõistluse tegevused:

1. Ajalehtedel „suusatamine“: jalgade alla olid asetatud ajalehed, mille abil pidi suusatama ümber tähise.
2. Õhupalli- ja pallihoki: vanemad ajasid võimlemiskepiga õhupalli ja lapsed mini-saalihokikepiga palli tähiseni.
3. Tekkidel „kelgutamine“: lapsed istusid tekile, mida lapsevanem lohistas ümber tähise.
4. Käbi ja kastani kandmine kulbil ja lusikal: lapsed pidid liikuma käbi kulbis hoides ja vanemad kastanit lusikal hoides.

Pärast teatevõistlusi jätkus **tegevus keskustes**. Igas keskkuses oli juhendaja (lasteaia töötajad).

2–4-aastased lapsed koos vanematega pidid läbima neli keskust, kus paralleelselt sooritasid harjutust vanem koos lapsega:

Tegevused keskustes:

1. Jäneseurg ehk tunnelist roomamine.
2. Tasakaalurada – maha asetatud tasakaalurajalt prooviti mitte mööda astuda.
3. Jäljerada – maha olid asetatud vaheldumisi käe- ja jalajäljed.
4. Padjavisked – oakotikestega rõngaste tabamine.

4–7-aastased lapsed koos vanematega pidid läbima seitse keskust.

Tegevused keskustes:

1. Visked „sabale“ – sabapallidega pidi tabama prügikorve.
2. Bowling – minikorvpallidega tuli maha veeretada värviveega täidetud plastikust joogipudelid.
3. Trikikeskus – osavust sai proovida kompadel käies, jäätisetopsi sisse palli püüdes ja tofropallidega märke tabades.
4. Olümpiarõngakeskus – võimlemisrõngast maas keerutades tuli ümber tähise liikuda.
5. Kotiskõndimise keskus – jalad kotis pidi liikuma ümber tähise.
6. Lindivenituskeskus – venituslintidega sai erinevaid jõuharjutusi proovida.
7. Slaalomijooksukeskus – rada tuli läbida ühes suunas nägu ees ja teises suunas selg ees.

Keskuste läbimine lõppes maskottide juhendamisel **lõdvestava joogaga**.

Ürituse lõpuks ootas kõiki rühmi terviseamps (porgandilipsud ja jõujoogiks jõhvikatega kraanivesi).

Kas läbiviidud tegevust hinnati? Jah.

- Eelhindamine: kõik tegevuskeskustesse väljamõeldud tegevused olid eelnevalt õpetajatega läbi arutatud ja vajadusel lihtsustatud.
- Protsessi hindamine: läbiviidud üritust analüüsiti tervisedenduse töörühma koosolekul.

Tulemused:

- Kogu ürituse vältel oli ülev ja rõõmus meeleolu. Lisaks vanematele ja õdedele-vendadele elasid kaasa ning abistasid lapsi õpetajad, et tekiks väike võistlushasart lapsevanema ja lapse vahel.
- Kõigis keskustes toimus liikumine ja tegevus väga sujuvalt, kuna kõik teadsid oma kohta, tegevust ja vajadust jälgida ümberringi toimuvat.
- Püstitatud eesmärgid saavutati.

Kas tulemust jagati:

Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku seminaril.

Tagantjärele tarkus:

Suurürituse puhul tuleb hakata varakult organiseerima, et vältida ootamatusi (organisaatorite haigused, viperused lepingutes jne.)

Eelarve (EUR): 100 eurot (A. Le Coq spordihoone saali rent 2 tunniks)

Rahastajad: korraldav asutus Tartu Lasteaed Poku

Kontakt

Kontaktisik: Evelin Laugus

Telefon: 746 1478

E-post: evelin.laugus@raad.tartu.ee

Korraldaja: Tartu Lasteaed Poku

Kuulume Tervist Edendavasse Lasteaedade võrgustikku.