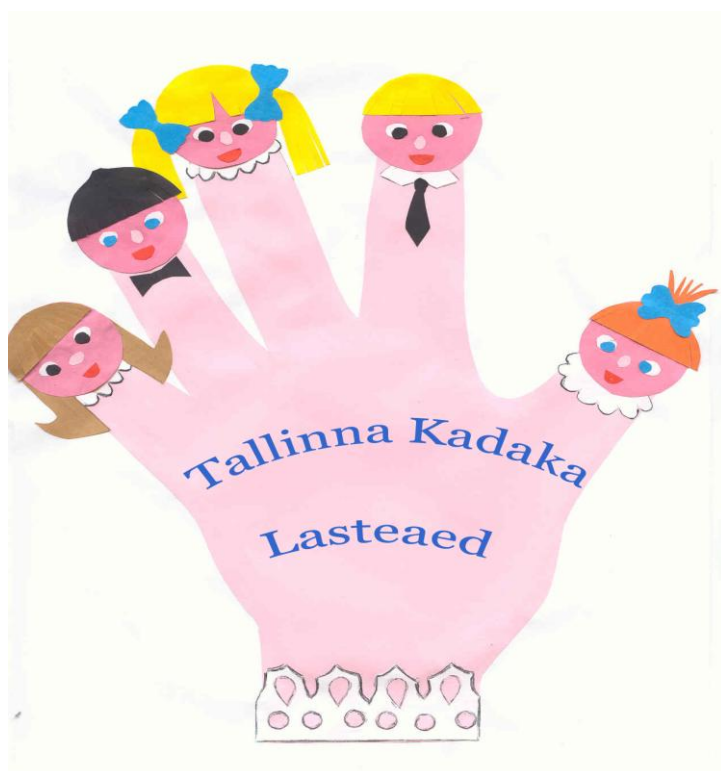




**Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku liikmete head praktikad  
valdkonnas „Liikumisharjumuste kujundamine“**



**KADAKA KÜLA LIIGUB ÜHESKOOS**

## **Nimetus: Kadaka küla liigub üheskoos**

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

### **Toimumisaeg:**

- 1. jaanuar 2014 – 31. mai 2014

**Tegevus oli:** kestev

### **Toimumiskoht:**

Maakond: Harjumaa

Linn või vald: Tallinn

Lasteaed: Kadaka Lasteaed

**Sihtrühm:** eelkooliealised lapsed, lapsevanemad, lasteaia töötajad

**Peamine:** eelkooliealised lapsed, lapsevanemad, lasteaia töötajad

**Kaudne:** osalejate pereliikmed ja sõbrad

**Peamise sihtrühma vanus:** 2 .... kuni jalad kannavad

**Peamise sihtrühma sugu:** naised ja mehed

**Planeeritud sihtrühma suurus:** 249 last ja nende vanemad, 43 lasteaia töötajat

**Tegelikult osales:** arv määratlemata

## **Tegevuse kirjeldus**

**Vajaduse kirjeldus:** Tallinna Kadaka lasteaed kuulub TEL-võrgustikku alates 2004. aastast. Kadaka lasteaed on alati väärtustanud tervislikke eluviise ja aktiivset liikumist. Kuna 2014. a on kuulutatud üleriigiliseks liikumisaastaks, siis soovisime oma tegevustega selles ettevõtmises kaasa lüüa.

**Eesmärgid:** Uuringud näitavad, et liikumisharrastusega tegeleb piisavalt vaid kuni 39 protsenti Eesti elanikest. Kadaka lasteaia pere soovis välja uurida, kui palju liiguvad meie pered ja töötajad tegelikult.

1. Välja selgitada, kui palju ja milliste tegevuste kaudu liigub laps koos lapsevanemaga nädalavahetusel.
2. Lapsevanemad on saanud võrrelda oma perekonna liikumisharjumusi teiste perede liikumisharjumustega.
3. Iga lasteaia töötaja on teadlik oma liikumisaktiivsusest.
4. Suurenenud on koostöö lapsevanemate ja lasteaia personali vahel.
5. Projektis osalenud on endale teadvustanud, et aktiivne liikumine = tervis!
6. Kadaka Lasteaia õuealale on rajatud madalseikluspark.

**Kirjeldus:** Projekt koosneb kolmest osast:

## **1. Liikumiskalender peredele ja lasteaia personalile**

Kaks rühmaõpetajat koostasid tabelikujulise liikumiskalendri kaheks erinevaks aastaajaks (talv ja kevad). Tabelis on kirjas tegevused ja rühma laste ning õpetajate ning õpetajaabi nimed.

Talvises tabelis oli välja toodud 10 erinevat liikumisvõimalust:

käisin looduses, suusatasin/kõmpisin, uisutasin, kelgutasin, ujusin, käisin tennis, ehitasin lumest, tegin õues tööd, mängisin õues, tegin tugitoolisporti (nt. vaatasin olümpiamänge)

Kevadises kalendris kajastusid:

käisin looduses, kuulasin linnulaulu, korjasin lilli, tegin õues tööd, mängisin õues, ujusin, käisin tennis, kõmpisin, käisin matkal, tegin tugitoolisporti.

Kalendrid paigutati rühmadesse ja laps koos vanemaga täitis seda iga esmaspäeva hommikul, märkides oma nime reale vastava tegevuse kastikesse risti või täpi. Sama tegi rühma personal. Sarnane tabel oli üleval ka juhtkonna jaoks. Iga kuu alguses pandi üles uus kalender. Täidetud kalendritest tehti kokkuvõtte maikuus. Kokkuvõttest selgus, et:

- Nooremates rühmades olid lemmiktegevused sõltumata aastaajast õues mängimine, looduses käimine ja õues töö tegemine.
- Vanemates rühmades käidi talvel rohkem tennis ja kevadel liiguti looduses erineval viisil.
- Veebruaris tehti kõvasti tugitoolisporti kuna olid olümpiamängud.
- Kõige aktiivsemalt kasutas tabelit Siilipere rühma 6-7aastased lapsed.
- Pedagoogide ja õpetajaabide seas olid talvisel perioodil eelistatud loodusliikumine, treeningud spordiklubides ja tugitoolisport. Kevadisel perioodil aga aiatööd ja loodusliikumine, vähesel määral ka treeningud spordiklubides.
- Juhtkonna eelistused olid talvisel perioodil loodusliikumine ja tugitoolisport, kevadel aga aiatööd ja kõmpimine.

2014. a talviseid tegemisi mõjutas suuresti lumevaene talv ja Sotšis peetud olümpiamängud.

Tabeleid täideti kõikides rühmades üsna aktiivselt. Rühmaõpetajate tähelepanekute põhjal võib öelda, et pered hakkasid rohkem tähelepanu pöörama oma liikumisharjumustele, et esmaspäeva hommikuti oleks midagi tabelisse märkida. Laste omavaheline aktiivne arutelu liikumise teemadel innustas neid rohkem liikuma nii kodus kui lasteaias. Lapsevanemad said tabeli abil võrrelda oma pere liikumisharjumusi teiste perede omadega.

## **2. Pedomeetrite soetamine ja nende kasutusele võtmine lasteaia töötajate poolt**

Et teadvustada, kui palju iga lasteaia töötaja tegelikult päeva jooksul liigub, soetati asutuse poolt kõigile pedomeetrid, mis anti pidulikult üle lasteaia sünnipäeval märtsikuus. Selle abil sai igaüks teada, mitu sammu ta teeb tööl ja väljaspool tööaega. Paljudele tuli tõsise üllatusena, et nad liiguvad tegelikult arvatust palju vähem. Käima lükati võistlus, kes saab

esimesena täis 100 000 sammu. Maikuu lõpus tehti kokkuvõtte, kui palju samme keegi käinud oli. Kokkuvõtteks:

- Esimene 100 000 sammu saadi täis ca nädalaga.
- Ilmesid tehnilised probleemid pedomeetritega – need ei lugenud kokku kõiki tehtud samme. Pedomeetreid tarninud firma vahetas välja kõik pedomeetrid kallimate ja töökindlamate vastu.
- Igaüks luges oma samme ise. Mai lõpus avalikustati oma sammude arv.
- Tublimaid autasustati Kadaka küla päeval 2. juunil.
- Autasuks parimale õpetajale ja õpetajaabile massaažisalongi kinkekaart ja vabapääsmed spordiklubisse.
- Kõik, kellel jätkus kannatlikkust lõpuni samme lugeda, said 3 x vabapääsmed spordiklubidesse Arctic ja Sparta.
- Tulemused numbrites: Ajavahemik 7. märts – 31. mai  
Parim tulemus: 759 499 sammu – õpetajaabi Evelin  
Teine koht: 350 000 sammu – õpetaja Eha  
Kolmas koht: 300 457 sammu – õpetaja Katrin

Sellest ettevõtmisest võitsid aga kõik, sest *TERVIS PÜSIB PÕUES, KUI SA LIIGUD ÕUES* (Kadaka lasteaia tervisemoto).

### 3. Kadaka seikluspargi loomine

Et mitmekesistada laste liikumisvõimalusi, teostus koostöös Nõmme Seikluspargiga mõte, rajada lasteaia õuealale heategevuslikelt laadelt teenitud raha ja „Innovaatiline tegu 2013“ konkursil võidetud auhinnaraha eest madalseikluspark. Kui enne tuli lastel ronimiskire rahuldamiseks turnida paaril ronimisredelil või vanadel puudel/põõsastel, siis nüüd on selleks kaasaegne, kõigile nõuetele vastav ja sertifitseeritud seikluspark, mis koosneb 7 erinevast elemendist (hobuse jalused, vertikaalne ämblikuvõrk, liikuvad palgid, liikuvad platvormid, kiiged, võrksild, laskumine ehk ahviraudtee). Kõige selle rajamisel võtsime aluseks meie õueala võimalused ja arvestasime loodushoiuga. Elemendid on valitud erineva raskusastmega. Seikluspargi rajamise mõtte algatas liikumisõpetaja Eve Sepper, kelle eestvedamisel on varem rajatud sarnased pargid veel kahte Tallinna lasteaeda. Mõte leidis juhtkonna poolt kohest toetust. Panuse seikluspargi rajamisse andsid kõik lasteaia lapsevanemad ja töötajad. Raha pargi rajamiseks saadi heategevuslike ürituste/laadade kaudu. 2013. a võideti Kadaka suusakooli loomisega Tallinna linna poolne tunnustus „Innovaatiline tegu 2013“, millega kaasnes rahaline auhind. Kas see läks seikluspargi rajamiseks.

Seikluspark on mõeldud ronimiseks 3–10-aastastele lastele. Igale rühmale on kinnitatud oma aeg seikluspargi kasutamiseks hommikupoolikuti. Õhtupoolikul saavad lapsed seikluspargis ronida oma vanemate valvsa pilgu all. Et seikluspargis toimuks ronimine ilma viperusteta, on välja töötatud raja kasutamise reeglid, mis on kõigile kohustuslikud. Rada on igapäevaselt aktiivses kasutuses ja õhtupoolikuti lookleb raja kõrval pidev ootejärjekord. Esialgu täiskasvanute poolt keerukaks peetud rada on osutunud mõningase harjutamise järel lastele täiesti jõukohaseks. Laste rõõm hakkamasaamisest on suur ja raja lõpus ahviraudteega sõit on magus preemia. Arvame, et lastele peaks pakkuma rohkem selliseid tegevusi, kus saab ennast teostada ja reaalset eduelamust kogeda. Julgest, teotahtelisest, füüsiliselt tugevast ja aktiivsest

lapsest, kes armastab ja tunneb teda ümbritsevat looduskeskkonda, kasvab tulevikus elus hästi hakkamasaav keskkonnateadlik täiskasvanu.

**Metoodika ja tõenduspõhisus:** Liikumisaasta eesmärk on suurendada liikumisharrastusega tegelejate osakaalu, tõsta liikumise ja sportimise alast teadlikkust ning panna inimesed rohkem märkama sporti ja liikumisharrastust. Iga inimene peaks liikuma vähemalt 30 minutit järjest kaks korda nädalas. Uuringud näitavad, et liikumisharrastusega tegeleb piisavalt vaid kuni 39 protsenti Eesti elanikest. (<http://liigume.ee/>)

**Kas läbiviidud tegevust hinnati?:** Lõplik hindamine toimus 2014. a maikuu lõpus. Vaadeldi laste liikumisaktiivsuse kasvu kuude lõikes individuaalselt. Rühmade lõikes selgitati välja populaarsemad liikumisviisid talvel ja kevadel. Selgitati välja kõige aktiivsemalt tabelit täitnud rühm. Tublimaid liikujaid tunnustati traditsioonilisel Kadaka küla päeval juunikuu alguses.

#### **Tulemused:**

1. Liikumiskalendrid olid aktiivselt kasutuses. Kõik püstitatud eesmärgid said täidetud. Nooremates rühmades olid lemmiktegevused sõltumata aastaajast õues mängimine, looduses käimine ja õues töö tegemine. Vanemates rühmades käidi talvel rohkem trennis ja kevadel liiguti looduses erineval viisil. Veebruaris tehti kõvasti tugitoolisporti kuna olid olümpiamängud. Kõige aktiivsemalt kasutas tabelit Siilipere rühm! Pedagoogide ja õpetajaabide seas olid talvisel perioodil eelistatud loodusliikumine, treeningud spordiklubides ja tugitoolisport. Kevadisel perioodil aga aiatööd ja loodusliikumine, vähesel määral ka treeningud spordiklubides. Juhtkonna eelistused olid talvisel perioodil loodusliikumine ja tugitoolisport, kevadel aga aiatööd ja kõmpimine.
2. Pered hakkasid rohkem tähelepanu pöörama oma liikumisharjumustele, et esmaspäeva hommikuti oleks midagi tabelisse märkida. Laste omavaheline aktiivne arutelu liikumise teemadel innustas neid rohkem liikuma nii kodus kui lasteaias. Lapsevanemad said tabeli abil võrrelda oma pere liikumisharjumusi teiste perede omadega.
3. Pedomeetreid kasutati nii tööl kui väljaspool tööaega. Esimesena 100 000 sammu täis saanud töötajat tunnustati. Autasuks parimale õpetajale ja õpetajaabile oli massaažisalongi kinkekaart ja vabapääsmed spordiklubisse. Kõik, kellel jätkus kannatlikkust lõpuni samme lugeda, said 3 x vabapääsmed spordiklubidesse Arctic ja Sparta.
4. Seikluspark on hästi vastu võetud nii laste, õpetajate kui vanemate poolt ning on aktiivses kasutuses.

#### **Kas tulemusi jagati?:**

1. Lapsevanemad ja lapsed on saanud võrrelda oma liikumisharjumusi teiste perede liikumisharjumustega. Liikumiskalendri kokkuvõtte tehti maikuu lõpus ja seda jagati laste, lapsevanemate ning töötajatega.
2. Kõiki tegevusi tutvustati 11. juunil 2014 Nelijärvel toimunud TEL-võrgustiku suvekoolis kui hea praktika näiteid.

**Tagantjärele tarkus:** Odavama hinnaklassi tehnika võib alt vedada. Ressursside olemasolul soetada pigem kallim ja töökindlam pedomeeter. Pedomeetrite tarnija vahetas õnneks halvasti

töötavad pedomeetrid välja uute ja paremate vastu omal kulul kahe nädala jooksul ja meie projekt sai jätkuda.

**Eelarve (EUR):** 321–640

**Rahastajad:** Lasteaed – omateenitud tulu

**Koostööpartnerid:** Sippe OÜ

### **Kontakt**

**Kontaktisik:** TEL-meeskonna juht Eve Sepper

**Telefon:** 518 8831

**E-post:** [seppereve@gmail.com](mailto:seppereve@gmail.com)

**Korraldaja:** Tallinna Kadaka Lasteaed

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

LISA:

FOTOD:

1. Liikumiskalender



**TERVIS PÜSIB PÕUES KUI SA LIIGUD ÕUES!**

2018. aasta kutsumise Kultuurimälestisena ja Eesti Olümpiaakademi (EOA) koostöös ehk Üleilma, Lühivene ja sportaasta? Terveaasta eesmärgiks on teadvustada sporti ja liikumistunnet näidatuna ühiskonnas ning tutvustada selle mõjand spordilike ühingu ettevõtetel.

Meie katkestada teie soovidele on see, et liigete nädalavahetustel kogu perega võimle õues, sügarete aega vaba aega spordilike tegevustega.

**HEA SILIPERE RAHVAS! PALUN MÄRGI IGAL ESMASPÄEVAL SIIA TABELISSE, MISSUGUSE SPORTLIKU TEGEVUSEGA SINA OMA NÄDALAVAHETUST SISUSTASID?**

	KÄSIAJAL RIPPUMINE	KÄSIAJAL KÕLUMINE	KERKAMINE LILLI	TÕUKI TOOS	MÄRKIMINE ÜÜS	ÕUEKÄSITÖÖ TÕUKI	ÕUEKÄSITÖÖ TÕUKI	ÕUEKÄSITÖÖ TÕUKI	ÕUEKÄSITÖÖ TÕUKI
SAALVY									
JANNO	X	X	X		X	X	X	X	
KRISTOER									
BERT	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EVIKA SELENA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DIANA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
KRISTEL	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SUSARINA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
LEONARDI KEITH DARY	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EUFFI	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EENKA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
LESA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AMON GRACOR	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MARTIN PEETER	X	X	X	X	X	X	X	X	X
KEVY KASIKU GURI	X	X	X	X	X	X	X	X	X
JONATHAN	X	X	X	X	X	X	X	X	X
HILVI	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SINISARINA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DAGEL									
MALVI									
TEGRI									
KEVY KASIKU GURI	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TREVIKA MARTIN KASIKU	X	X	X	X	X	X	X	X	X
KAJA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MAJA	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**TERVIS PÜSIB PÕUES KUI SA LIIGUD ÕUES!**

## 2. Pedomeetrid töötajatele





### 3. Seikluspark lastele

