

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

(Liikumisharjumuste kujundamine lastevanemate ja personali seas)

### **Tegevus**

**Nimetus:** Naisliikumisrühm “HELGE HOMNE”

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

**Toimumisaeg:** alates jaanuarist 2011

**Tegevus on:** kestev

**Toimumiskoht:**

Maakond: Harjumaa

Linn või vald: Tallinn

Lasteaed: Tallinna Jaan Poska Lasteaed

### **Sihtrühm**

**Peamine:** lapsevanemad, õpetajad

**Peamise sihtrühma vanus:** keskmine vanus 44

**Peamise sihtrühma sugu:** naised

**Planeeritud sihtrühma suurus:** 8

### **Tegevuse kirjeldus**

**Vajaduse kirjeldus:**

Aastal 2010 esinesid Jaan Poska lasteaia lapsed suurel võimlemispeol „Pidu läheb käima“, mis toimus Kalevi staadionil (II CSIT-i Maailmamängude raames). Koos lastega oli igal päeval kaasas ka lastevanematest moodustunud tugigrupp, mis koosnes põhiliselt emadest. Vaadates kõiki proove ja esinemisi, tekkis emadel mõte, et ka nemad võiksid esinemistest osa võtta, sest kavad tundusid neilegi sobivad ja õpitavad.

Järgmisel aastal (2011. a jaanuaris) saigi ideega algust tehtud ja registreerisime Tallinna Võimlemispeole lisaks lastele ka 16 naist. Julgust andis juurde uskumus, et naistele üldiselt meeldib füüsiliselt aktiivne olla ja seda eriti ülla eesmärgi nimel. Üritusega seoses avanes naistel võimalus kaks korda nädalas koos käia, eemalduda argimuredest ja -kohustustest. Seegi suurendas huvi osalemise vastu. Kuna 2011. aasta naiste kava ülesehituse vahendiks oli rõngas, said end kõik mõneti iluvõimlejatena tunda. Proovide jooksul tekkis idee proovida osaleda ka üldtantsupeol. 2013.–2014. a ongi allesjäänud kaheksa naist teinud pidevalt proove eesmärgiga saada tantsupeole esinema.

**Eesmärgid:** Alates 2011. aastast on liikumisrühma eesmärgiks esineda edukalt Tallinna Võimlemispidudel, mida korraldatakse iga-aastaselt lastekaitsepäeval. Lisaks sellele esinetakse ka lasteaia tantsupeol. Peaesmärk on omandada XIX üldtantsupeo liikumisrühmade repertuaar ja esineda edukalt ülevaatusel. Sügavaim soov on pääseda üldtantsupeole (lõpptulemused ei ole veel selgunud).

**Kirjeldus:** Liikumisrühm sai kokku 2011. aasta jaanuaris. Esimeses rühma oli 16 naist, pooled neist lapsevanemad (emad) ja teise poole moodustasid õpetajad. Liikumisrühm sai kokku kaks korda nädalas, eesmärgiga õppida selgeks võimlemispeo kava „On päikesest kuum“. Algas oli küll raske, aga tulemus edukas. Enne suurt esinemist Velotrekil avanes meil võimalus esineda Põhja-Tallinna Tervist Edendavate lasteaedade tantsupeol. Kuna tegu oli esimese esinemisega, siis lavanärvi jagus kõigile, käidi isegi põõsaste taga harjutamas. Lasteaia tantsupeoks õpiti ära tants nimega „Kingu valts“, mis on oma iseloomult küll segarühmade tants, aga meil õnnestus seda edukalt kohandada ka naisrühmale. Kõik õnnestus suurepäraselt. Oluliseim esinemine Velotrekil toimus 29. mail, pühapäeval. Ka sinna jagus nii lavanärvi, sassi läinud tantsusamme ja teisi pisemaid äpardusi, kuid lõpptulemusena olid rahul nii vaatajad kui ka esinejad ise. Esimese korra kohta saime suurepäraselt hakkama.

Teiseks aastaks (2012) oli alles jäänud kuus liiget. Seda suures osas seetõttu, et mitmete emade lapsed alustasid kooliteed. Aga põhituumik oli entusiastlik ja otsiti juurde ka kaks uut liiget. Sellel aastal olid meil väga ilusad kostüümid, millega andis mängida ja mõnusalt muusika järgi liikuda. Kava õppimine oli sellel aastal natuke raskem, sest erinevalt eelmisest aastast oli seekord vaja kõik õpitu panna Velotrekil joonisesse. Ka sellega saadi edukalt hakkama, lisamotivatsiooni andis teadmine, et üldtantsupeol saaks kõik veelgi keerulisem olema. Teisalt, selle aasta esinemise muutis mõnevõrra lihtsamaks asjaolu, et

kõik oli juba tuttav, kõik teadsid täpselt, kuhu täpile minna ja mida teha. Ilmaga meil ei vedanud –kuna õues oli väga külm, siis tuli soojad riided esinemisriiete alla panna, aga ka see oli omaette kogemus.

2013. aasta eesmärgiks oli selgeks õppida kava, mis oli koostatud 1963. aasta võimlemiselementide järgi. Alguses hirmutas kava keerukus ja paljud arvasid, et selle tantsu õppimine võib neile üle jõu käia. Tegu oli ehtsa naisvõimlemiskavaga, koos sirutuste, graatsia ja kergete hüpetega. Nende hüpetega nähtigi kõige rohkem vaeva. Tantsu õppimise lõpuveerandil käis kava autor isiklikult meie tööd üle vaatamas. Asjalikke õpetus- ja kiitussõnu sai palju.

Peale Velotreki pidu tekkis meil võimalus esineda ka Vabaduse väljakul, kogu linnarahva ees. Kuigi sealne publik oli kirjum (Velotrekil käivad lähimad sugulased ja perekonnaliikmed), saime ka selle esinemisega hästi hakkama. Peale sealset esinemist teatas juhendaja, et liikumiserühm oli registreeritud järgmisele üldtantsupeole. 2013. aasta sügisel sai alguse ettevalmistusprotsess tantsupeoks. Lisaks koosolemise ja -tegutsemise rõõmule tuli aktiivne liikumine kasuks ka tantsijate tervisele –kaotati üleliigseid kilosid, parandati rühti. Kuna pidu on veel olemata, siis hetkel rohkem kirjutada ei olegi. Kogu protsessi kohta peetakse ka eraldi kroonikat:

Osalemised järgmistel üritustel:

- Tallinna XIII Võimlemispidu „Koostegutsemise rõõm“ (2011)
- Põhja-Tallinna Tervist Edendavate lasteaedade tantsupidu, kavaga „On päikesest kuum“ (2011)
- Tallinna Jaan Poska lasteaia III tantsupidu, kava „Kingu valts“ (2011)
- TeateTants (2011)
- Tallinna XIV Võimlemispidu „Igavene ring“ (2012)
- Tallinna XV Võimlemispidu „Oleme kõik koos võimlemise hoos“ (2013)
- XXVI Laulu- ja XIX Tantsupidu "Aja puudutus. Puudutuse aeg", XIX Tantsupidu, Naiste liikumiserühm I eelproov (2014)

**Kas läbiviidud tegevust hinnati?**

**Soovi korral täpsusta:**

Olulisema hinnangu annavad liikujate säravad silmad, sirgem rüht ja pidev naeratus näol.

## **Tulemused:**

Osalemised järgmistel üritustel

- Tallinna XIII Võimlemispidu „Koostegutsemise rõõm“ (2011)
- Põhja-Tallinna Tervist Edendavate lasteaegade tantsupidu kavaga „On päikesest kuum“ (2011)
- Tallinna Jaan Poska lasteaia III tantsupidu, kava „Kingu valts“ (2011)
- TeateTants (2011)
- Tallinna XIV Võimlemispidu „Igavene ring“ (2012)
- Tallinna XV Võimlemispidu „Oleme kõik koos võimlemise hoos“ (2013)
- XXVI Laulu- ja XIX Tantsupidu "Aja puudutus. Puudutuse aeg", XIX Tantsupidu, Naiste liikumisrühm I eelproov (2014)

**Kas tulemusi jagati?:** Jah, artikkel „Poska naised ja lapsed käisid TeateTantsul“

<http://tammkristel.wordpress.com/category/hea-praktika-naited/>

**Tagantjärele tarkus:** Head ideed on elluviimiseks. Oluline on pealehakkamine ja julgus proovida.

## **Kontakt**

**Kontaktisik:** Kai Sade

**Telefon:** 525 3624

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

**Korraldaja:** Tallinna Jaan Poska Lasteaed

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

**Helge Homne esimene katsetus tantsijatena lasteaia III tantsupäeval**



**Helge Homne oma esimesel võimlemispeol kavaga „On päikesest kuum“ (mida riietuse järgi öelda ei saa), 2011**



Poska naised ja lapsed TeateTantsul, august 2011



Tallinna XIV Võimlemispidu „Ilgavene ring“, 2012



Vabaduse platsil peale esinemist Tallinna XV Võimlemispeo kavaga, 2013



Helge Homne valmistumas tantsupeo ülevaatuseks, 2014

