

## **Tootsi Lasteaed-Põhikooli hea praktika „Liikumisharjumuste kujundamine“**

**Nimetus:** RATTAPÄEV

**Valdkond:** Liikumisharjumuste kujundamine, tervisedendus, liikluskasvatus

**Toimumisaeg:** 23.04.2014 liiklusnädala raames, igal aastal 2 korda

**Tegevus oli:** korduv, kevadel ja sügisel

**Toimumiskoht:** Pärnumaa, Tootsi vald, Tootsi Lasteaed-Põhikool, lasteaia õueala

**Sihtrühm:** eelkooliealised lapsed (2–7-a), lasteaiaõpetajad, õpetajaabid

**Planeeritud sihtrühma suurus:** 34

**Tegelikult osales:** 28

### **Tegevus**

#### **Vajaduse kirjeldus:**

Selleks, et laps tuleks toime tasakaalu hoidmisega ja õpiks sõitma kahe rattalisel jalgrattal, on vaja järjepidevat harjutamist. Tootsi Lasteaed-Põhikoolil on suurepärane õueala, kus on ka 134 m pikkuse asfaltkattega sõidurada. Lapsevanemad ja lapsed on huvitatud võimalusest sõitu harjutada turvalises keskkonnas. Lasteaia õueala on lubatud kasutada ka õhtusel ajal.

Turvaliseks rattasõiduks oli vajadus kehtestada õuealal liikumis- ja sõidureeglid.

Algul esines juhtumeid, et lapsel oli ratas, aga kiivrit polnud.

Praeguseks teab iga laps, et ilma kiivrita rattaga ei sõideta.

#### **Eesmärgid:**

- Laps kogeb erinevaid tundeid ja emotsioone (liikumisrõõmu ja hakkamasaamise tunnet, väsimust) ja oskab oma tundeid väljendada teistele kaasa elades;
- 2–3-aastane laps sooritab ohutult erinevaid liikumisviise õpetaja abistamisel;
- 4–5-aastane laps kasutab tegevustes ohutuid liikumisviise;
- 5–7-aastane laps sooritab tasakaalu, täpsust, kiirust ja vastupidavust arendavaid tegevusi.

#### **Tegevuse kirjeldus:**

Alates 2008. aastast on lasteaia tegevuskavas planeeritud traditsiooniliste ürituste seas ka rattapäevad. Kevadel ja sügisel korraldatud liiklusnädala raames on sellel päeval kavas võistluslik rattasõit.

Oleme märgistanud lühemaid ja pikemaid distantse, tekitanud takistusradasid: slaalom, sõit mööda sirg- ja kõverjoont.

Võidusõite on olnud erinevaid, nt “Kes on kiirem?”, “Kes sõidab aeglasemalt?”

2014. aastal toimus rattapäev Jüripäeval, sellepärast otsustasime rattasõidu siduda jooksuga. Sellist duatloni põhimõtet oleme rakendanud ka varasematel aastatel. Laps läbib jalgrattal ringi, seejärel jookseb sama distantsti.

Õpetajate omavaheline võistlus tekitab erilist elevust nii võistlejate kui ka laste hulgas.

Üks huvitavamaid ja pinget pakkuvamaid on olnud sõit üle takistuse.

Tervisekasvatuse seisukohast on tähtsal kohal ka turvavarustuse kasutamine. Meie lasteaias on reegel –jalgrattur kannab kiivrit!

Kaherattalisel jalgrattal sõitmise oskus ei teki üleöö. Sõimeealised ratturid harjutavad sõitu kolmerattalistel, vanemad lapsed abiratastega jalgratastel. Heaks tasakaaluharjutajaks on ka tõukeratas.

Rattasõit on võimalusel igapäevase õuesolekuaja üks osa. See toob kaasa elementaarsete liiklusreeglite kordamise, tähelepanu arendamise ja teistega arvestamise oskuse.

Tulemused on fikseeritud tabelites ja infostendidel nähtavad. Lapsed saavad diplomid, rinna- või kaelamärgid.

**Tegevuse hindamine:** Laste, õpetajate, õpetajaabide ja lapsevanemate rahulolu

**Tulemused:** Kõige suurem tulemus on rõõm osalemisest ja rattasõidust.

**Kontaktisik:** Annelie Kahro

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

**Korraldaja:** Tootsi Lasteaed-Põhikooli Lasteaed Sinilill

**Kuulumine võrgustikku:** Tervist Edendav Lasteaed



