



□ □ □ □ □ □



□ □ **Helgi Palm** □ □ □ □ □ □ □ □ □ **Katrín Rõõmusoks**

Liikumistegevus lasteaiaas

Laste liikumisoskuste arendamine, kehalise aktiivsuse suurendamine ja selleks võimaluste loomine on oluline tegevusvaldkond lasteaiaas.

Koolieelses eas lapsed peaksid liikuma iga päev vähemalt kolm tundi, sellest vähemasti 60

minutit mõõduka ja tugeva intensiivsusega.

Liikumistegevuse eesmärgid:

-

tugevdada lapse füüsilist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset tervist;

-

äratada huvi aktiivse liikumise ja sportimise ning spordi kui kultuurinähtuse vastu;

-

omandada teadmisi-oskusi liikumisest ning liikumisohutusest.

Lasteaia Pallipõnn toimub juhendatud liikumistegevus igale rühmale kaks korda nädalas. Üks liikumistegevus toimub saalis ja teine võimalusel õues. Liikumistegevuse läbiviimisel ja harjutuste valikul arvestame laste vanuse ja oskustega ning tegevus on planeeritud lasteaia päevakavasse. Kuude lõikes on liikumistegevused jaotatud selliselt, et igas kuus on üks põhiliikumine, üldarendavad harjutused ja liikumismängud. Pöörame suurt tähelepanu põhiliikumisoskuste arendamisele (kõnnid, jooksud, visked, hüpped, ronimis-roomamis- ja tasakaaluharjutused) ning üldarendavatele harjutustele, et tugevdada laste lihaskonda. Liikumistegevuses on tähtis positiivsete liikumiskogemuste ja harjumuste omandamine mänguliselt. Liikumismängudes õpib laps koos tegutsemist, järgima reegleid, tundma rõõmu liikumisest ja pingutama mängu eesmärkide saavutamiseks.

Laste liikumistegevuses peame oluliseks erinevaid liikumist toetavaid tegevusi: loovliikumine, individuaalne tegevus ja traditsioonilised ülelasteaialised spordipäevad ning ühisüritused koos lastevanematega.

Meile on liikumisõpetajatena oluline toetada laste füüsilist (tugevamad lihased ning hingamis- ja vereringeelundkond), vaimset (parem keskendumisvõime, enesekindlus, positiivne minapilt),

sotsiaalset (rõõm ühistegevusest, koostöö, üksteisega arvestamine) ja emotsionaalset tervist (rõõmus meel, nauding lapsele loomuomasest tegevusest). Vajadusel pakume igale lapsele individuaalset lähenemist, et varakult tegeleda probleemide ennetamisega.

Liikumistegevuse tulemusena peaks laps lasteaiast kaasa saama:

-

mitmekülgsed liikumisoskused ja - kogemused;

-

oskused oma kehalisi võimeid arendada;

-

harjumuse regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist;

-

oskused lõdvestuda, taastuda ja keskenduda;

-

rõõmu ja positiivse kogemuse liikumisest.

Lisatud 12.03.2024

