

Sellel õppeaastal pühendusime tervisemeeskonnaga laste füüsilise, vaimse ja sotsiaalse arengu toetamisel terviklikule lähenemisele. Eesmärk oli toetada lapsevanemat oma lapse liikumisharjumuste kujundamisel lähtudes lapse loomulikust keskkonnast.

Lõimisime põhiliikumisoskuste ja üldfüüsilise arendamise erinevate valdkondade ja tegevustega – perega koos tegutsemine, keeleõpe, sotsiaalsed oskused, looduse tundmaõppimine, looduses liikumine, avastusrõõm, lapsevanemate teadlikkuse tõstmine. Süsteemsesse tegevusse olid haaratud tervisemeeskond, tugispetsialistid, rühmaõpetajad, perekond.

Liikumisoskused arenevad mitmekülgsete ja sagedaste liigutusoskuste kaudu ja nende omandamine on kehalise aktiivsuse ja sporditehniliste oskuste õppimise ja omandamise alus. Põhiliikumiste (**kõnd, jooks, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine**) omandamise seisukohalt on kõige olulisem periood just koolieelne iga, kuna 6-7- aastane laps peaks sooritama põhiliikumisi koordineeritult ja pingevabalt. Tervisemeeskond korraldas lastele ja lapsevanematele ettevõtmisi ja üleskutseid väljaspool lasteaia plaanilisi liikumistegevusi.

Kuude lõikes jagasime liikumistegevused selliselt et iga kuu on fookus suunatud eraldi ÜHE kindla PÕHILIIKUMISOSKUSE arendamisele. N: September - JOOKS, oktoober - VISKAMINE/PÜÜDMINE, november - TASAKAAL, detsember - LUMERAJAD, jaanuar - TALISPORT, veebruar - KÕND ja KUNST looduses, märts - RONIMINE, ROOMAINE, aprill - RONIMINE, mai - HÜPPAMINE.

Selleks, et oma ideid jagada teiste lasteaedade õpetajatega, korraldasime Mustamäe lasteaedadega sügisel ja kevadel spordiüritused, mille läbiviijateks oli Pallipõnni lasteaia tervisegrupp. Sügisel kutsusime külla neli vene õppekeelelasteaeda, kelle jaoks lisasime sportlikule tegevusele eesti keeleõppe. Logopeedid mõtlesid läbi sõnavara, mis võiks olla oluline keele ja liikumise lõimimisel. Kõik peod toimusid lasteaia hoovis värskes õhus.

Aasta jooksul planeerisime kaks spordipidu teistele Mustamäe lasteaedadele. Septembris toimus jooksu- ja mängupäev "Pallipõnn spordib sügisel sõpradega koos". Üritus toimus Euroopa spordinädala raames. Viisime läbi sportlikke jooksu- ja liikumismänge ning sõnamänge sõnavara rikastamiseks.

Mais toimub Pallipõnni pallipidu. Peole on kavandatud erinevad viskamis-, püüdmis-, veeretamisoskust ja meeskondlikku koostööd arendavad mängud (näiteks: palli veeretamine hokikepiga, muusikaline mäng õhupallidega ning võistkondlik liikumismäng: "Pallid vastaspoolele").

Sama tähtsaks kui tegevusi lasteaia, peab tervisegrupp koostööd lapsevanematega ja sportlikku eluviisi väljaspool lasteaia viibimise aega. Selleks, et seda teostada, mõtlesime välja erinevad näitlikud tegevused, mida lapsevanemad võiksid lastega koos teha jalutuskäikude ajal metsas, pargis või mänguväljakul. Väljakutsed sõnastasime sihitud põhjendustena, mida meie poolt pakutud tegevus lapse juures arendab, et aidata lapsevanematel teadlikult toetada lapse liikumisaktiivsust. Oluliseks pidasime tegevuste lihtsust ja mängulisust.

Näiteks märtsi väljakutse: Kätte on jõudnud märtsikuu, kus looduses on märgata juba selgeid kevade tunnuseid ning päevad on pikemad ja valgemad. Lasteaia liikumistundides keskendume märtsis ronimisele/roomamisele, mis on oluline just tasakaalu, koordinaatsiooni ja jõu arendamiseks. Kuna mänguväljakute redelid ja turnimisvahendid on veel talviselt libedad, saab esialgu ronimist harjutada looduses liikudes ja ümbrust avastades kasutades selleks teele jäävaid kände, mahalangenud puutüvesid ning väiksemaid künkaid ja mägesid.

Tagasisidet laste tegevusest palusime saata Padleti kaudu. Lapsevanemad postitasid pilte, kuidas nad perega meie ideed teostasid ning hiljem vaatasid lapsed koos õpetajaga pilte toredatest nädalavahetuse liikumistest. Igal kuul lähtusime algsest põhiliikumise ajakavast.

Keskendusime terviklikule lapse füüsilise arengu toetamisele tuues esile iga kuu uue põhiliikumisoskuse. Kaasasime selleks lapsevanemad ja õpetasime neile, kuidas väliselt lihtsate vahenditega arendada osavust, kiirust, tasakaalu, jõudu ja koordinatsiooni. Meie eesmärgiks oli, et lapsed hakkaksid nautima liikumist ja osavusmänge koos lapsevanematega. Soovisime näidata seda, et alati ei ole liikumiseks tarvis väljaehitatud mängu-/või spordisaali ja spetsiaalseid spordivahendeid ning tuletasime meelde, et näiteks tasakaalu saab harjutada ka lihtsalt metsas jalutuskäigu ajal.

Oma tegevusega keskendusime süsteemsele lähenemisele tuues kokku erinevad valdkonnad ja spetsialistid ja perekonna, et lisaks iganädalastele korralistele liikumistegevustele ja ühisüritustele toetada lapse liikumisaktiivsust ja liikumisrõõmu.





Lisatud 04.04.2024