

## **Liikumine on südame sõber**

9. mai 2014

Kaire Zopp Põlva, Lepatriinu lasteaia tervishoiutöötaja;  
Silvi Kurg, Põlva Lepatriinu lasteaia liikumisõpetaja -



### **Põlva Lepatriinu lasteaias tähistati traditsioonilist südamenädalat liikumisaastale kohaselt.**

Eesmärk oli saavutada liikumismängudega hea enesetunne ja rõõmus meel. Südamenädal algas jooksupäevaga, millest võttis osa 86 nelja- kuni seitsmeaastast last. Õuealale tuli rõngast läbi pugeda, orienteeruda värvide järgi, osaleda teatevõistluses muna lusikal, hobuste võidusõidul, 60 meetri jooksus ümber maja ehk südameketi jooksus. Koolieelikud läbisid jooksuraja viimasabinas ning jätkasid päeva liikluslinnakus jalgrattasõiduga. Laste rõõmus tuju peletas vihmapiilve kaugele ning nooremad poisid-tüdrukud silkasid jooksurajal juba päikesepaistel.

Teisipäeval pallipäeval osales 81 aiarühmalast. Mänguväljakul ootas lapsi palju värvilisi eri suuruses palle. Lapsed said end proovile panna harjutuste ja mängudega: ümber inimketi jooks palliga, korvpallivisked, täpsusvisked numbrikasti, koonuste tabamine jalgpalliga, visked liikuvasse rõngasse, lendavate taldrikute lennutamine. Lapsed soovisid pallimänge üha korrata.

### **Sada mudilast Intsikurmu loodusrajal**

Kolmapäeviti on meil kogu õppeaasta vältel ujumispäev. Südamenädala eestvedaja, liikumisõpetaja Silvi korraldas 4–7-aastastele suure ujumistralli, kus osales 62 last. Veemängud ujumisvahenditega (nuudlid, lauad, torud, ämbrid, rõngad, pallid) ja nn lugude mängimine (näiteks paat vajus külili, mida teed?) ning lustimine basseinis pani proovile laste oskused, vastupidavuse ja julguse.



Samal ajal kui vanemad lapsed trallitasid basseinis, vaatasid 3–4-aastased (51) mängutoas tervisekino „Juss käib hambaarsti juures”. Uudistati peegliga oma suud ja hambaid, tervishoiutöötaja Kaire vaatas soovijatel hambaarstipeegliga hambaid ja näitas teisigi instrumente, mida hambaarst kasutab. Lapsed oskavad vestelda suu hügieenist ja hammaste vajalikkusest. Teame, et haiguste ennetamiseks on tähtis suu ja hammaste tervishoid väiksest peale. Lapsed said kaasa trükise „Hammas ja tema sõbrad”, värvimislehti ja ristsõnasid.

Südamenädala lõpetasime neljapäeval sportliku matkaga Intsikurmu loodusradadel. Päev kandis kõnnipäeva nime. Sellest võttis osa 109 kolme- kuni seitsmeaastast last. Lapsed seisis värava juures stardivalmis, kollased ohutusvestid seljas, ja ootasid põnevusega teeasumist. Õpetajad pakkisid kaasa kolm värvilist langevarju ühismängudeks. Matkal ei puudunud ka süsivesikud (karamellikommid), et pausi ajal uut energiat koguda.

Matkarajal liikudes otsisime looduses avalduvaid kevademärke – kuulsime lindude laulu, konnade krooksumist, nägime sinililli, kollaseid ja valgeid ülaseid, paiselehti, uudistasime putukaid ja sipelgapesi, jälgisime jõe voolu, vaatasime lehepungasid, õppisime puude nimetusi jne.

### **Terviseedenduse salaretsept**

Kõnnipäeva teekonna pikkuse mõõtmiseks oli kaasas sammulugeja. Astusime matkal 3500–4500 sammu. Iga õpetaja tunnetas, kui palju lapsed jõuavad kõndida, ja seepärast oli eri vanuserühmadel eri distants. Oleme uhked, et lapsed läbisid matkaraja vapralt vastu pidades. Kuna laste samm on lühem, siis võib oletada, et nemad saavutasid tavapärase päevanormi – 10 000 sammu.

Nädala jooksul tegid lapsed rühmades ka südamesõbralikke toite: puu- ja juurviljasalateid, terviseampse ja võileibu. Lasteaia menüüsse oli lisatud juur- ja puuvilju.

Südamenädala jätkuna peeti kahel päeval Lepatriinu Liisu võimlemispidu vahenditega. Igal peol esines liikumiskavaga viis rühma. Võimlemiskava oli aasta jooksul õpitu kokkuvõtte ja võimlemisvahendite „näitus”.



Südamenädalale panime punkti 24. aprillil. Kell 11.45 andis iga lepatriinukas kaaslasele käe, et moodustada ümber Lepatriinu maja südamekett. Tulemuseks oli pikk ja sõbralik rivi. Meie maja on suur ja meie käed on lühikesed, esimese ja viimase omad kokku küll ei ulatunud, aga see-eest sai rivi saba rivi pea kiirkõnniga ruttu kätte.

Lepatriinukad on oma terviseedenduse salaretsepti järgi koos torede meeskonna ja särasilmsete lastega õppinud tervist hoidma ja väärtustama. Sinulgi on võimalus anda koos meiega panus südame heaks 15. mail perepäeval „Liikuma Lepatriinu Liisuga”.

Liikumine on südame sõber!

9. mai 2014

Kaire Zopp Põlva, Lepatriinu lasteaia tervishoiutöötaja;

Silvi Kurg, Põlva Lepatriinu lasteaia liikumisõpetaja -