

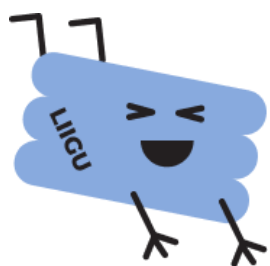
TASAKAAL ON PEAAASI

VITAMIIN "LIIKUMINE"

SISSEJUHATUS LASTEAIALE, LAPSEVANEMALE, I KOOLIASTMELE

SISU

Tervislik liikumine on hea nii kehalisele kui vaimsele tervisele: regulaarne mõõduka intensiivsusega füüsiline aktiivsus (kuni 5a lapsed vähemalt 3 tundi päevas ja 5-17 aastased tund aega päevas) aitab säilitada heaolutunnet, enesesõbralikumat mina-pilti, võib aidata parandada meeleolu, vähendada ärevust ning parandada keskendumisvõimet. Arvatakse, et selle taga on füüsilisest aktiivsusest tingitud muutused aju verevarustuses ja hormonaalses tasakaalus. Ja olgem ausad, liikumine annab ka võimaluse leida viise uuteks elamusteks ja kogemusteks - mida veel tahta! Ent tihti juhtub nii, et mida rohkem me vaimne tervis hakkab käest libisema, seda keerulisem on liikumist teadlikult ette võtta ja pead hakkab tõstma läbikukkumistunne. Niisiis, panustame ikka eelkõige süütundevabale argiliikumisele!



NÄDALA NIPP:

VÕTA KORD PÄEVAS KOOS KAASLASEGA ETTE ÜHINE JALUTUSKÄIK VÕI JOOKSUTIIR. PANE KÄTTE TÖÖKINDAD, HAARA KAASA PRÜGIKOTT JA NOPI ÜLES LUME ALT VÄLJASULANUD PRÜGI*.

**JOOKSUTRENNI JA PRÜGI KORJAMISE ÜHENDAMIST NIMETATAKSE PLOGGINGUKS EHK PRÜGIJOOKSUKS.*

TEEMA



Selle nädala teemaks on liikumine - miski, mis juhib eriti eelkooliealisi lapsi nende igapäevategevuses niiehknaa, aga mida tundub päevast alati just kui natuke puudu olevat!

ETTEVALMISTUS

Et end lainele seada, võid alustuseks endamisi mõelda:

- Milliseid tegevusi nimetan liikumiseks?
- Milline on minu suhe treenimise ja liikumisega?
- Kui palju seon oma peas liikumist ja toitu?
- Kuidas ja mille järgi tunnen ära, et mu keha tahab või ei taha liigutada?
- Kas mulle sobivad liigutamiseks rohkem piiritletud tegevused (treeningud, kindlad tegevused) või eelistan liikuvat argipäeva (rattaga tööle, jala poodi, teen-mida-jaksan)? Milliseid liikumisharjumusi ja liikumisega seotud sisekõne laps minu pealt näeb ja õpib?

TÖÖLEHED

Selle nädala töölehtedelt leiad ideid, mille abil liikumist meeldiva foonina igapäevategevustesse lisada - sa võid neid kasutada, aga võid ka hoopis midagi muud teha! Kuitahes palju sa jõuad, jaksad, saad ja suudad, peaasi, et ka iseenda ja oma kehaga lahke oled - lapsed õpivad juba sellestki palju!



Mõtted



Jutud



Tegevused

TASAKAAL ON PEAASI

TÖÖLEHT "LIIKUMINE"

● MÕTTED

MIS LIIKUMISELE MÕELDES
KANGASTUB:



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "LIIKUMINE"

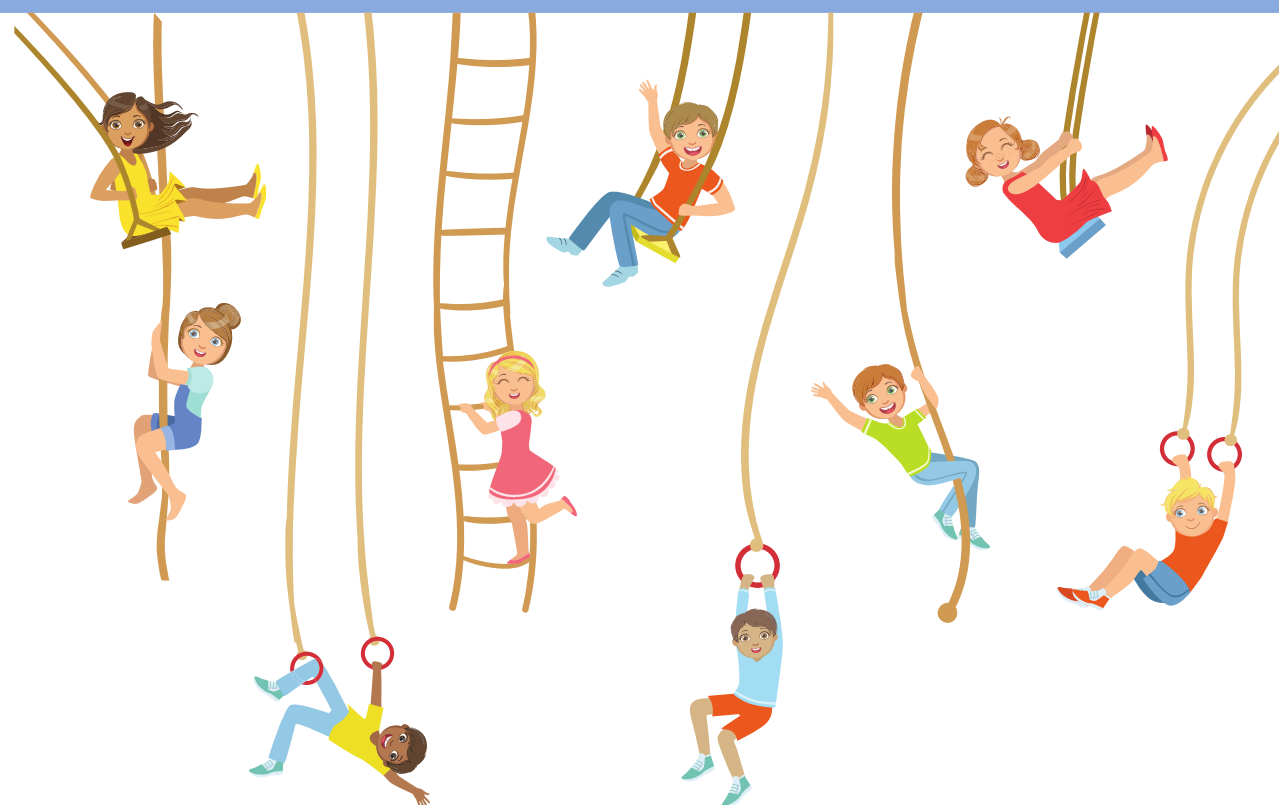
JUTUD

SELLE NÄDALA TÖÖLEHTEDELT LEIAD IDEID, MILLE ABIL LIIKUMIST MEELDIVA FOONINA IGAPÄEVATEGEVUSTESSE LISADA - SA VÕID NEID KASUTADA, AGA VÕID KA HOOPIS MIDAGI MUUD TEHA!

- Hoida liikumise teema võimalikult palju lahus toidust ja toidu ära kulutamisest - me liigutame keha, sest lihased ja liigesed vajavad seda ja meie aju toodab liikudes heatujuhormoone, endorfiine. Me liigume, et olla tugevad, et jaksata jalutada, seigelda, mürada, rattaga sõita, mänguasju kapi otsast alla tõsta, naerda, peitust mängida ja nii edasi.
- Liikumine on igale kehale erinev - liikuda saavad ka liikumispuuetega inimesed neile sobival viisil, nii et klassikaline tervislikkus näiteks 10 000 sammu kujul pole moraalne kohustus ega kõigi jaoks isegi võimalik (milline on füüsiline aktiivsus näiteks nende jaoks, kes ei saa kõndida?)
- Rõhutada iga keha omapärasid ja oskust aru saada, mida keha tahab või ei taha teha. Kas lapsed (ja ka täiskasvanud) oskavad ise enda puhul mõelda, millal on keha liiga väsinud, et midagi teha, ja millal pole lihtsalt tuju midagi teha?
- Eduelamus liikumisest võimalusel seostada ka väljaspool seda nädalat lapse endaga, mitte teistega või eesmärkidega - küsida, kuidas ta ise end tunneb, kas keha on rõõmus, proovida eristada mõnusat väsimust sellest, kui kehal on valu.

Hommikuring või muu vestlusring:

Hommikuvõimlemine! Mõni päev õpetaja juhendamisel, mõni päev laste juhendamisel, mõni päev proovides hoopis aknast paistvate tuulte latvade järgi liikuda. Arutada, millised mõtted võimeldes tulevad, mis tunne kehas on.





TASAKAAL ON PEAASI

TÖÖLEHT "LIIKUMINE"

● TEGEVUSED

SELLE NÄDALA TÖÖLEHTEDELT LEIAD IDEID, MILLE ABIL LIIKUMIST MEELDIVA FOONINA IGAPÄEVATEGEVUSTESSE LISADA - SA VÕID NEID KASUTADA, AGA VÕID KA HOOPIS MIDAGI MUUD TEHA!

- Ajuraju koos lastega, et panna kirja kõik pisemadki tegevused, mis nõuavad keha või lihaste liigutamist - kakamisest ja naeratamisest mägironimise ja olümpiamängudeni. Milliseid neist saate igapäeva rohkem sisse pikkida?
- Sipelgad püksis! Harjutada sel nädalal nihelemist (näiteks mängides, puslet kokku pannes, hommikuringis), selgitades, et vahel, kui on raske keskenduda, mõelda, huvi tunda, rõõmu tunda, siis keha liigutamine aitab olukorda natuke paremaks teha!
- Takistusrada rühmaruumis, saalis, õues - kõik vahendid mängu! Kes tahab eriti kelmikalt kodudega koostööd elavdada, võib anda selle ka koduseks ülesandeks - tekitada koju võimalikult mitmekülgne takistusrada, teha sellest pilt, jagada seda rühmaga! Takistusraja loomine ja kasutamine nõuab nutikust, mõtlemist, pusimist, koostööd, parajat annust reipust, inseneritööd, loovust, rääkimata füüsilisest ponnistusest - ideaalne!
- Tantsupäev! Võite panna taimerit iga 15 minuti tagasi helisema tantsupausiks või teha kõiki tavalisi tegevusi (mängimine, riietumine, saali poole minek, õues kogunemine) tantsu taustal. Naljavihuks võib tantsumuusikaks iga kord valida täiesti erineva tunnetusega muusika - aeglane ballaad, Rammstein, Disney filmimuusika, lastelaulud, Arvo Pärt ja nii edasi.
- Püstijalapäev! Ehk milline oleks maailm ilma toolide-diivanite-vooditeta? Okei, lõunaune võib magades teha, aga õpetaja eeskujul proovida teisi tavalisi tegevusi (söömine, mängimine, riietumine) teha võimalikult palju hoopis püsti või lausa kõndides. Miks mitte lastele raamatut lugeda hoopis koos jalutades?
- Majaümbrusematk! Matkamiseks ei pea broneerima busse ega mitmeks tunniks ära sõitma - piisab ümber maja jalutamisest! Organiseerige näiteks snäkipaus, tegevused iga majanurga jaoks (riisumine, logelemine, tantsimine, lastejooga) ja nautige värsket õhku!



TASAKAAL ON PEAASI

TÖÖLEHT "LIIKUMINE"

● TEGEVUSED

SELLE NÄDALA TÖÖLEHTEDELT LEIAD IDEID, MILLE ABIL LIIKUMIST MEELDIVA FOONINA IGAPÄEVATEGEVUSTESSE LISADA - SA VÕID NEID KASUTADA, AGA VÕID KA HOOPIS MIDAGI MUUD TEHA!

- Loomaaed! Uurige erinevate lindude-loomade kohta, vaadake nendest videoid ja proovige võimalikult täpselt nende liikumist järele teha. Suuremate lastega saate sellest teha pikema harjutuse - mida nad söövad? Kus magavad? Joonistage-meisterdage neid!
- Jooga! Näojooga, lastejooga (YouTube'is on selle märksõnaga mitmeid toredaid näiteid), jooga loomadena!
- GPS-kunst! Printige võimalusel välja kodukoha kaart, joonistage sellele soovitud kujutis, lae telefoni alla mõni GPS rakendus, mis kunstiteost salvestada aitab (asjatundjad soovitavad Strava rakendust), lae oma telefoni aku täis ja minge aga kunsti kõndima! Võite teha ka teistpidi - alguses jalutate niisama vabalt valitud marsruudil, pärast prindite kujutise välja ja igaüks saab seda kasutada täiendatava värvipildina!
- Õues panna käeulatusse hantlid, hüppenöörid, keksukummid (õpetajapoolse juhendamise), suured ja väiksemad pallid ja kõik muu, mis aitab kehaga tavapärasest erinevaid asju teha!

Kodus: proovige võimalusel kambakesi teha kuni pooletunniseid retki jala, mitte autoga (kas või parkides auto umbes 15 minuti kaugusele sihtkohast) - kuigi elu tundub kiire ja jaksu vähe, on ta harva nii kiire, et jalutades maailm seisma jääb! Kui palju rohkem saate üksteisele kõneledes otsa vaadata ja naeratada, kui ei pea silmadega teed jälgima!

