



PIHLAPÕNNI TERVISEAABITS

PÕLVA LASTEAEK PIHLAPUU 2022

SISUKORD

Värvid meie toidulaual – Maike Paabut ja Lea Elias

Ahvatlev amps – Marit Rattus ja Heli Kalk

Eesti rahvustoit kama – Liivi Põld

Toidupüramiid – Liisi Haljasmäe ja Annemari Vaniko

Lapse enda toidupüramiid – Ulvi Stanevitš

Abilised aias – Tiina Konsand

Naeris – Veera Padar ja Reelika Kapp

Õunake, õunake, punapõskne viljake – Veera Padar ja Reelika Kapp

Otsi kastike! – Marit Rattus ja Heli Kalk

Päkapiku seikluserada – Ülle Hindriksoo ja Petra Polli

Kiisud maailma avastamas – Maike Paabut ja Lea Elias

Millega lasteaeda tulid? – Liisi Haljasmäe ja Annemari Vaniko

Mõmmid sõidavad rongiga tervisemaale! – Liivi Lavrikov

Hommikuvõimlemine muusikaga – Ülle Hindriksoo ja Petra Polli

Muinasjutuline jooga – Mai Tammvere

Loodusbingo – Helle Ehasalu ja Pille Kaarsalu

Vahuussi puhumine – Jaanika Kogri

Kalevipoja radadel – Helle Ehasalu ja Pille Kaarsalu

Kust see prügi siia sai? – Marili Lepik

VÄRVID MEIE TOIDULAUAL

Laste vanus: 1-3 a

Eesmärgid: Laps nimetab puu ja köögivilju.
Laps eristab ja nimetab põhivärve.
Laps rühmitab esemeid suuruse ja värvuse järgi.

Eri värvi puuviljade rühma saamiseks kaasasime lapsevanemaid.

Alustuseks uurisime, millised aedviljad keegi lasteaeda tõi. Nimetasime värvusi, võrdlesime suurusi ja püüdsime õigesti hääldada aedvilja nimetust.

Esmaspäevast neljapäevani esindas iga nädalapäev üht vikerkaarevärvi:

- esmaspäev – punased aedviljad (õun, ploom, punased viinamarjad, granaatõun, redis, tomat, sibul, paprika)
- teisipäev – oranžid aedviljad (apelsin, virsik, porgand, füüsal)
- kolmapäev – kollased aedviljad (õun, banaan, paprika, melon, sidrun, kartul)
- neljapäev – rohelised aedviljad (viinamarjad, laim, kiivi, pirn, kapsas, avokaado)

Aedviljadega tutvuti kõiki meeli kasutades – vaadeldes, kompides, nuusutades, maitstes. Lapsed õppisid neid vaatlema, eristama ja kirjeldama. Võrreldi värvuse, kuju, nende seemnete ja ka selle järgi, kui kerge või raske oli lõigata. Nii mõnigi aedvili oli mõnele lastest võõras ja ta sai esimest korda seda maitsta.

Kunstitegevuses vooliti erinevaid aedvilju. Püüti voolida ümarvormi ja piklikvormi.



Koostajad: Maike Paabut ja Lea Elias (2022)

AHVATLEV AMPS

Laste vanus: 1,6-2 a

Eesmärgid: Laps osutab või nimetab küsimisel aed- ja puuvilju.
Laps tutvub värvustega.

Aed- ja köögiviljadena kasutasime lasteaias ampsuks pakutavat.

Lapsed istuvad ümber laua.

Lasteaia poolt on antud lastele viilutatud kurgid karbis.

Õpetaja näitab suurt tervet kurki.

„Lapsed, mis see on? See on kurk. Mis värvi see on? Kurk on roheline.“

„Näita pildilt, kus on kurk? Kordame, see on kurk.“

Õpetaja näitab, kuidas kurki viilutada.

Lapsed saavad viilutatud kurgid.

Lapsed vaatavad, katsuvad, nuusutavad, maitsevad kurki.

Loeme häälikusalmi: „Ku-ku-kurk“.

Lapsed proovivad leida piltidelt tänasel päeval pakutavat ampsu, osutavad või nimetavad neid, öelda nende värvusi.

Lapsed teavad, kuhu visata toidu ülejäägid.

P.S. Sellist tegevust saab teha iga puu- ja köögiviljaga, mida lasteaias pakutakse.

Häälikusalmid tulevad siis: „Po-po porgand, ka-ka-kapsas“ jne.

Koostajad: Marit Rattus ja Heli Kalk (2022)

EESTI RAHVUSTOIT KAMA

Laste vanus: 4-5 a

Eesmärgid:

- Laps teab, millised teraviljad Eestis kasvavad.
- Laps saab teadmisi, kuidas on teraviljad kasulikud tervisele.
- Lapsel kujuneb oskus ja soov lihtsama toidu valmistamiseks.



Eesti rahvustoit on KAMA. Millistest teraviljadest tehakse tänapäeval KAMA jahu (nisu, rukis, oder, hernerid ja lisatakse soola). Teraviljade vaatlus.

See, kes KAMA sööb, saab endale superjõudu. KAMA on väärtuslik supertoit. KAMA jahu sisaldab suures koguses kiudaineid, mis täidavad kõhtu ja hoiavad sinu seedimise korras. Mineraalid KAMA jahus tugevdavad südant ja lihaseid, teevad küüned ning juuksed ilusamaks. KAMA jahus leidub B-vitamiine, mis on head mälule ja õppimisvõimele.

Valmistame supertoitu KAMA.

Retsept: KAMA jahu, maitsestatamata jogurt ja maitsestatamiseks suhkrut või marju.

Valmistamine: kalla jogurt kruusi, lisa 2 teelusikatäit KAMA jahu ja lisa 1 teelusikatäis suhkrut või maitsejärgi marju. Sega koostisained kruusis ja võid supertoitu süüa lusikaga või juua mõnuga.

Peale KAMA söömist võib lastega arutleda kuidas see nendele maitstes ja millist superjõudu nad toiduga said (parem mälu, tugevamad luud ja lihased, ilusamad juuksed ja küüned).

Lõpetuseks tantsime laulumängu „Me lähme rukkist lõikama“.



Koostas: Liivi Põld (2022)

TOIDUPÜRAMIID

Laste vanus: 5 a

Eesmärgid: Laps saab teadmisi tervislikust toitumisest, toidu vajalikkusest organismile.

Ja laps õpib teadmisi, et toidud koosnevad toiduainetest.

Laps harjutab lugemisoksust.

Rääkida lastega tervislikust toitumisest ja milleks inimesele üldse toitu vaja on. Arutada üheskoos, et toidud (supid ja praed) koosnevad toiduainetest. Tutvuda toidupüramiidi ja selle osadega. Arutada lastega, kus paiknevad püramiidil erigrupi toiduained.

Iga päev enne lõunasööki lastega koos arutada, mida söödi hommikul? Rääkida, mis toiduained olid söögi sees? Paigutada õiged toiduained (väiksed pildid) püramiidil õigesse kohta. Samamoodi arutada läbi ka lõunasöök ja kui jõuab, siis ka õhtuode. Lapsed ise otsivad väikeste piltide hulgast õiged toiduaine pildid (vanemad lapsed saavad ka lugeda nimetusi) ja paigutavad õigesse kohta. Seejärel saavad lapsed koos analüüsida ja võrrelda täidetud toidupüramiidi kõrval oleva plakati, vaadata kas kõik toiduainegrupid on täidetud, mida peaks lapsed kodus veel juurde sööma ja mida poleks vaja enam sel päeval süüa.

Antud tegevusega paraneb laste teadmised tervislikust toitumisest. Lapsed hakkavad märkama, mida nad terve päeva jooksul söövad ja oskavad ise ennast analüüsida, mida neil veel vaja oleks, et kõik vajalikud toidugrupid täidetud saaks. Samuti saavad lapsed tegevuse käigus harjutada lugemisoksust (menüü lugemine, toiduainete nimetused).

Koostajad: Liisi Haljasmäe ja Annemari Vaniko (2022)

LAPSE ENDA TOIDUPÜRAMIID

Laste vanus: 4 aastased

- Eesmärgid:** KK – Nimetab hommikusöögi toidu koostises olevaid toiduaineid ja teab, millisesse toidugruppi need kuuluvad.
KK – Selgitab toidupüramiidi põhimõtet (mida süüa rohkem ja iga päev, mida vähem ja harvem).
LK – Loeb peast luuletust.
Kunst – Kleebib üksikosadest terviku (püramiid) ja kleebib valmiskujundid.
ÜO – Laps on valmis tegema tervislikumaid toiduvalikuid.

Lapsed on eelnevalt tutvunud känguru Käkese toidurongiga, kus vagunitesse on jagatud viis põhitoidugruppi ja lisaks joogivagun ning minivagun, mis sisaldab magusaid ja soolaseid näkse. Rongilooga õppisid lapsed tundma toidupüramiidi erinevaid toidugruppe ja tegema valikuid, mida süüa rohkelt ja igapäevaselt, mida aga piiratud kogustes.

Koostöö koduga: kleepetöö MINU TOIDUPÜRAMIID tarbeks lõikasid lapsed kodus ajakirjadest välja pilte toiduainetest, mida nad igapäevaselt tavaliselt süüvad.

Luuletus AMPS-AMPS-AMPS (liigutused)

AMPS, AMPS, AMPS, PIRNILT, ÖUNALT, PLOOMILT.
AMPS, AMPS, AMPS, KAPSALT, KURGILT, PORGANDILT.
AMPS, AMPS, AMPS, PÖSKE PISTAN NEED.
AMPS, AMPS, AMPS, SÖÖKSIN VEEL JA VEEL.
AMPS, AMPS, AMPS, KÖHTU TÄIDAN NII.
AMPS, AMPS, AMPS, SEE ON ÖIGE DIIL!
AMPS, AMPS, AMPS, NÜÜD, MUL RÖÖMUS MEEL.
AMPS, AMPS, AMPS, SÖÖKSIN VEEL JA VEEL.

LASTEAIA RÖÖMUS SUPP

Ükskord hakkasid lasteaia köögis porgand, kartul, kapsas, kaalikas ja punapeet omavahel vaidlema. Porgand ütles: „Mina maitsen lastele kõige rohkem. Olen magus ja ilusat oranži värvi!“ Kartul vaidles vastu: „Hoopis mina meeldin lastele hästi. Eriti siis, kui ma poes riivilil värvilises pakis krõpsuna krõbisen!“ Kalikas sõnas: „Ärge mind unustage! Olen maitsev ja kollane nagu päike. Mind armastavad lapsed toorelt süüa!“ Peet uhkustas: „Ah, mis te nüüd keksite! Te vaadake mind, milline ilus punane ma olen, ja kui me ühes potis keeme võin ma ka teid punaseks värvida!“

Kokatädi Kersti kuulas seda sõnelust pealt ja lausus: „Te olete kõik maitavad ja tervislikud. Ma keedan lastele suppi ja mul läheb teid kõiki vaja! Lisaks panen potti teile seltsiks ühe lihatüki, siis saab supp veel maitavam. Porgand, kartul, kapsas, kaalikas ja peet olid rõõmsad ning hüppasid supsti potti. Peale lõunasööki võis laste suust kuulda: „Aitäh, väga hea supp oli!“

Miks vaidlesid köögiviljad?

Kuidas lõpetas kokatädi Kersti köögiviljade vaidluse?

Mida arvasid lapsed supist?

Mis toitu kokatädi Kersti meile täna hommikuks valmistas?

Millised toiduained olid meie toidus? (lapsed asetavad nimetatud toiduained püramiidi õigesse ossa)

Mida söime rohkem, mida vähem?

Mida peaksime sööma päeva jooksul veel? (lisame toidupüramiidile juurde laste poolt nimetatud toiduained)

Mida juua janu korral?

Liikumispaus: Plaksuta, kui sööd iga päev! Hüppa, kui sööd harva!

Lapsed liiguvad (kõndides, hiilides, hüpates jv) muusika saatel seni kuni muusika katkeb. Õpetaja nimetab toiduaine ja lapsed annavad märku kas plaksutades (tervislik toit, mida peaks sööma iga päev) või hüpates (toit, mida ei peaks sööma iga päev).

Tegevus kunstikeskuses:

Lapsed valmistavad enda toidupüramiidi. Püramiid on jagatud 5 erivärviliseks osaks. Seejärel laduda ja kleepida kodus ajakirjadest välja lõigatud toidupildid püramiidile õigesse ossa.

Lapsed tutvustavad oma püramiide.

Arutelu: mida süüa kõige rohkem? mida peaksin süüa vähem?

Laste toidupüramiidide näitus rühmas.



Koostaja: Ulvi Stanevitš (2022)

ABILISED AIAS

Laste vanus: 5-7 a

Eesmärk: Laps tunneb ära pildil kujutatu ning leiab sarnase pildi.

Mängujuht selgitab: "Talunikul juhtus äpardus - tal läksid puuviljade/juurviljade kastid ümber ning nüüd on kõik viljad omavahel segamini. Tühjad kastid on juba taluõuele ära viidud. Tarvis on laste abi, et viljad ära sorteerida." Mängujuht jagab igale lapsele kirjutusvahendi ning pildid (puuviljad või/ja juurviljad). Iga laps saab 3-6 tk - arv sõltub lapse vanusest.

Laps kirjutab iga pildi peale oma nime.

Mängujuht selgitab, et abilise ülesanne on iga vili viia õigesse kasti. Võib lisada ka aja mõõte. Võidab see, kes kõige kiiremini viljad õigesti ära sorteerib.

Mängijad sisenevad ruumi, kus asuvad viljakastid (need on paigutatud mitte väga silmapaistvatesse asukohtadesse). Kastidel on peal osaliselt katted ning samasugused pildid nagu lastel. Kolmel kastil on tähelepanu kontrollimiseks erinevad pildid (nt teistsugune viljade arv, värv - nt kollase õuna asemel punane).

Lapsed püüavad võimalikult kiiresti oma pildid ära viia.

Pärast seda, kui kõik Abilised on töö lõpetanud, avatakse kastid järgemööda. Kontrollitakse, kas neis asuvad õiged viljad. Mängujuht nimetab vaid õigesti kohale toodud viljadel olevad nimed.



Koostaja: Tiina Konsand (2022)

NAERIS

Laste vanus: 2 a (sõim)

Eesmärgid: Osutab ja nimetab tuntumaid aed- ja juurvilju.
Juhendamisel leiab erinevate viljade seast üks ja palju.

Lavastusmäng “Naeris”. Tegevus toimub toas enne õue minekut.

Eideke ja taadike vajavad meie abi.

Vaatleme ja uurime eide ja taadi keldrivarusi.

Suurtest klotsidest ehitatud keldris on korv. Korvis on üks porgand ja üks kartul.

Eidel ja taadil on mure, et korvis on väga vähe aed- ja juurvilju.

Lähme eidele ja taadile appi ning kaevame koos aiast aedvilju.

Tegevus toimub õues liivakastis – **eide ja taadi aed**.

Mis seal kasvab? Liivakastis paistavad porgandid, kapsad, kartulid, naerid. Lapsed kaevavad kühvlitega kõik aed- ja juurviljad peenrast ämbritesse.

Ämbrid tühjendatakse korvi.

Vaatame ja uurime korvi sisu. Nimetame aed- ja juurvilju. Mida on üks ja mida on palju?
Kohale roomab kapsauss.

Liisusalm “Kapsauss”

Kapsauss kord otsis kodu, lapsi järel terve rodu.

Vaatas siia, vaatas sinna, kuhu elama võiks minna.

Nägi korvis palju porgandeid – aga koduks liiga pikk.

Nägi korvis palju kartuleid – aga koduks liiga ümmargune.

Nägi korvis ühte naerist – aga ikka liiga ümmargune.

Pööras pead ja leidis ühe kapsa – kohe elama seal hakkas.

Nüüd sa tead, et kapsa sees, on kapsaussi koduke.

Maitseme erinevaid aed- ja juurviljade lõike.



Koostajad: Veera Padar ja Reelika Kapp (2022)

ÕUNAKE, ÕUNAKE, PUNAPÕSKNE VILJAKE

Laste vanus: 2 a (sõim)

Eesmärgid: Osutab ja nimetab tuntumaid puuvilju.
Juhendamisel leiab erinevate viljade seast üks ja palju.
Osutab ja nimetab punast värvi.

Korv puuviljadega.

Millised puuviljad korvis on? Millised puuviljad sulle meeldivad?

L/S: „Õunakene, õunake punapõskne viljake“

Õunakene, õunake	(hoida õun kahe peoga rinnal)
punapõskne viljake.	(öötsuda õuna kahele poole)
Küpsed, kasvad puu peal sa	(ühe käega tõstan õuna õlast kõrgemale)
järsku alla potsatad.	(õun kukutakse alla teise kätte, mis on rinna kõrgusel)
Sinu üles korjan ma,	(õun läheb esimesse kätte)
korvi panen hoolega.	(õun läheb teise kätte)
Teiste õunte juures siis	(õun potsatab ühest käest teise rütmi järgi)
rõõmsasti saad mängida.	(samad liigutused läheb edasi)

Tegevus õunaaias.

Värviliste õunte korjamine punastesse ja kollastesse ämbrikestesse.

Mõisted üks ja palju. Millises ämbris on üks ja millises ämbris on palju õunu? Kus on punane õun? Kus on kollane õun? Nimetatakse kollast ja punast värvi.

Mäng: „Taadil traktor õunaaias“

Õunad korjatakse ämbritesse ja kallatakse auto, traktori kastidesse ning veetakse salve – kollast ja punast värvi kastidesse pannakse sama värvi õunad.

Kokkuvõtte

Vaatleme ja uurime õunakorvi. Mida on üks ja mida on palju?

Maitseme erivärvi õunu, pirni, ploomi. Osutab ja nimetab puuvilju.

Laulumäng: „Aias kõnnib lapsuke“

Lapsed kogunevad ringjoonele. Üks laps valitakse ringi sisse, kellest saab „Õunake“. Laulu saatel lapsed kõnnivad ringjoonel käest kinni hoides päripäeva. Ringi sees olev laps seisab või kõnnib ringi sees vastupäeva. Laulusõnade „Otsi üles õunake“ lõpus jäävad lapsed seisma ja ringi sees olev laps hakkab käte alt läbi kõndima. Sõnade „Poe peitu põõsasse“ ajal valib ta kellegi ja lükkab ta sisse uueks õunakeseks. Mäng algab otsast peale.

Laulusõnad: Aias kõnnib lapsuke, lapsuke kui õunake.
Tipa - tapa lapsuke, otsi üles õunake.
Veere, veere õunake, veere hästi kaugele
Veere, veere õunake, poe peitu põõsasse.

Koostajad: Veera Padar ja Reelika Kapp (2022)

OTSI KASTIKE!

Laste vanus: 2 a

- Eesmärgid:**
1. Laps tunneb rõõmu looduses viibimisest.
 2. Laps tunneb foto järgi asukoha, kuhu edasi liikuda.
 3. Laps osutab või nimetab kohale/kohta, kuhu edasi liikuda.
 4. Laps osutab või nimetab fotol ja looduses olevale asjale (aken, puu, põõsas, kast jne, vastavalt sellele mis on fotol ja looduses).

Tegevus toimub õunapuuaias. Lapsed olid näinud eelnevalt kastikest. Lastele tegevuse tutvustus. Ülesanne on leida õunapuuaiaast see kastike, mille sees on üllatus. Kastikese leidmisel aitab meid tahvelarvuti.

Enne otsi tahvelarvutis pildil olev koht. Õpetaja näitab lastele tahvelarvutist pilti.

Mis on pildil? (Tibu rühma aken) Kus see on? Lähme koos sinna!

Teemaarendus: Jõudnud pildil olevasse kohta, näitab õpetaja tahvelarvutist uut pilti.

Kordub sissejuhatuses kirjeldatud tegevus niikaua, kui tuleb foto kasti asukohast.

Piltidel olid õunapuud, Tibutare, sirelipõõsas.

Kokkuvõte: Lapsed, otsige kastikest (sirelipõõsa) alt. Vaadake kastikese sisse! Mis seal on?

Kamapallid ja liblikad. Kamapallide söömine ja liblikatega liikumine muru peal õunapuuaias.



Koostajad: Marit Rattus ja Heli Kalk (2022)

PÄKAPIKU SEIKLUSERADA

Laste vanus: 3 a

Eesmärgid:

1. Pakkuda lastele põnevat õueseiklust talvel jõulude ajal, kus lapsed otsivad ja leiavad päkapiku “kaotatud asju” ja lõpuks üllatuse – päkapiku koti! (Koostöös vanematega, kes täidavad päkapiku koti tervislike ampsudega).
2. Eelnevalt on lastega vesteldud hommikuringis, missuguseid üllatusi päkapikk on toonud või toob, ja kas ta peab tooma just magusat? Ei pea! Päkapikk võib tuua ka midagi tervislikku, porgandit, õuna jms.

Õpetajad valmistavad talvel õues ette “Päkapiku seikluseraja” enne, kui lapsed tulevad. Peidavad igasuguseid vahvaid üllatusi lumele, puu taha, oksa külge, põõsasse jm. Viimasena päkapiku koti, kus sees on igale lapsele üks tervislik ampse.

Päkapiku kaotatud asjad: sokk, müts, kinnas, sall, lusikas, tass, väike kuuseke, binokkel (millega päkapikk lapsi piilub), kiri päkapikult, korvike, lipsuke, pael, päkapiku suss jpm.

Lapsed panevad riidesse ja tulevad õue. Koos õpetajaga lähme kõndima “Päkapiku seikluserajale”. Õpetaja ergutab lapsi otsima, märkama ja leidma päkapikule kuuluvaid asju. Lõpuks leiavad lapsed koos päkapiku koti, mis on täis “üllatusi”, tervislikke ampse. Lapsed tänavad päkapikku.

Päkapiku koti sisu: pähklid, kuivatatud puuviljad, rosinad, õunad, miniporgandid, suhkruvabad joogid ja -maiused, müsli- ja seemnetega batoonid, mandariinid, pirnid, kirsstomatid jpm.

Tänu “Päkapiku seikluserajale” saavad lapsed õues liikuda, otsida põnevaid asju, mis kuuluvad päkapikule, palju rõõmu ja elevust ning arusaama, et jõuluüllatus võib olla tervislik ja samas hea.

Aitäh meie toredatele lastevanematele, kes olid kohe nõus aitama meil “Päkapiku seikluserada” ellu viia ja miks mitte magusa asemel hoopis üks tervislik ampse? Kes on öelnud, et päkapikk toob ainult kommi?



Koostajad: Ülle Hindriksoo ja Petra Polli (2022)

KIISUD MAAILMA AVASTAMAS

Laste vanus: 1,5-3 a

Eesmärgid: Laps tunneb rõõmu looduses viibimisest.

Laps osutab või nimetab küsimisel lille, puud, muru, metsa.

Laps asetab juhendamisel liimisele pinnale looduslikku materjali.

Peamine eesmärk õue minnes on see, et laps oskaks looduses käituda, kasutaks erinevaid meeli looduse tundmaõppimisel, rakendaks oma loovust ja tunneks rõõmu liikumisest.

Hommikuringis arutlesime lastega, mida tähendab piknik ja mis on matk.

Rääkisime ilmast ja sellest, millise ilmaga on hea käia matkamas ning missugune on sobiv riietus. Laste jaoks olid sõnad „piknik“ ja „matk“ võõrad ning vajalik oli nende selgitamine.

Matkateel uurisime lasteaia ümbrust, vaatasime erinevaid sõidukeid tänaval, jälgisime muruniidukite tööd, kuulasime linnulaulu, tutvusime ümbritseva loodusega, nägime erinevaid maju ja kohtusime ka kasside ning koertega.

Kuna teekond oli pikk, siis kohale jõudes puhkasime pikniku pidades. Kaasa võetud ampsud olid peale pikka kõndimist heaks kehakinnituseks.

Kohapeal uurisime lähemalt puid – katsusime puukoort, vaatasime ja võrdlesime puulehti, mõõtsime puude ümbermõõtu (kas käed ulatuvad ümbert kinni võtma, kas on sõpra appi vaja). Uurisime murus kasvavaid taimi, nuusutasime looduse lõhnasid.

Paberile oli eelnevalt liimitud kahepoolne teip, millele lapsed paigutasid enda korjatud kevadlilli ja teisi looduslikke materjale.

Matka lõpetuseks said lapsed endale mullitajad – puhuti mulle ja joosti neid püüdma.

Lapsed olid matkalt tagasi jõudes väsinud, aga õnnelikud. Lapsed kasutasid looduse tundmaõppimisel erinevaid meeli, õppisid loodust kuulama. Lapsed olid aktiivsed osalejad matkal.



Koostajad: Maike Paabut ja Lea Elias (2022)

MILLEGA LASTEAEDA TULID?

Laste vanus: 4-7 a

Eesmärgid:

- Laps saab aru liikumise vajadusest.
- Laps kordab liicluseeskirju ja harjutab tänaval liiklemist.
- Laps teeb koostööd vanemaga ja on motiveeritud liikuma.
- Laps kasutab varem õpitud teadmisi kalendri meisterdamisel.
- Laps arendab enda jutustamisoskust.

Üheskoos rühmas rääkida liikumise vajadusest ja kuidas tänaval liigelda (**liicluseeskirjad**). Arutada lastega kuidas saab hommikul tulla lasteaeda nii, et lapsed saaks rohkem liikuda (mitte ainult autoga sõita). Leida lahendus neile lastele, kes elavad liiga kaugel, et tulla lasteaeda jala/rattaga (kes elab liiga kaugel jätab auto Edu keskuse parklasse ja tuleb sealt edasi jala – aga julgustada lapsi ise ideid pakkuma). Laps meisterdab koos täiskasvanu abiga endale **kalendri**. Kalendri juurde sobivad kleepsud (auto, bussi, ratta ja jala kleeps).

Igal hommikul saavad lapsed rühmakaaslastele rääkida, millega nad täna lasteaeda tulid. Kui laps tuli jala, siis saab ta endale kalendrisse jala **klepsu kleepida**. Kui laps tuli autoga, saab ta endale auto klepsu jne. Üheskoos lapsed saavad arutada, kes olid tublid ja said juba hommikul rohkem ennast värskes õhus liigutada. Ja need lapsed, kes tulid hommikul jala (Edu keskuse parklast), saavad kirjeldada teistele enda teekonda.

Antud tegevus õpetab lastele, et liikumine on oluline ja tervisliku eluviisi juures väga tähtsal kohal. Samuti õpetavad lapsed, läbi selle tegevuse enda vanematele, et hommikul on võimalik aeg maha võtta ja üheskoos lasteaeda jalutada, veeta natukene kvaliteetaega liigutades ja jutustades.

Koostajad: Liisi Haljasmäe ja Annemari Vaniko (2022)

MÕMMID SÕIDAVAD RONGIGA TERVISEMAALE!

Laste vanus 3-4 a

- Eesmärgid:**
1. Laps rühmitab esemeid värvuse alusel
 2. Laps tunneb ja nimetab puu- ja juurvilju
 3. Laps paneb mänguvahendid peale tegevust oma kohale

TEGEVUS: Suurde kasti on kogutud erinevat värvi mängu puu- ja juurviljad. Koos Mõmmiga vaadatakse ja nimetatakse neid ning uuritakse, mis värvi need on?

Teises kastis on eraldi alustele pandud põhivärvides paberist rongivagunid, vedur, valged rattad ja värvilised jäätisepulgad.

Tegevuses osaleb korraga 3-4 last. Mõmmi kutsub neid rongi ehitama, et viia tervislikke puu- ja juurvilju külakostiks oma sõpradele. Lapsed saavad erinevad ülesanded – õpetaja juhendamisel üks laob vagunid põrandale ritta, teine laob rattad vagunite alla (igale 2) ja kolmas paneb paika veduri. Nüüd võtavad lapsed Mõmmi järgi ritta ja laulu „Rongisõit“ järgi sõidetakse tervisemaale toidu järele. Sinna jõudes võetakse suurest kastist erinevat värvi puu- ja juurvilju ning pannakse nad vastavat värvi vagunitesse. Kui vagunid laetud, siis jälle Mõmmi järgi ritta ja algab laulu saatel sõit sõprade juurde. Koos jagatakse toitu Mõmmi sõpradele (nt teised Mõmmid või metsloomad ...)

Peale mängu panevad lapsed mänguvahendid sinna alusele või kasti, kust nad need võtsid.

MÄNGU VARIANDID: Mängu võib mängida ka nii, et ehitatakse algul rong põrandale, kuid siis ka toolidest rong kõrvale, kuhu saavad lapsed rongisõidu ajal istuda. Samuti võib siis muusika saatel anda lastele rütmipillid, et sõit veel lõbusam oleks.

Puu- ja juurviljad kasti võivad olla ka söödavad ning peale mängu lõppu saab siis neid ka maitsta.

Värvide järgi saab jaotada ka koduloomi, sõiduvahendeid ja teisi erinevaid värvilisi esemeid. Sel juhul saab valida ka teise laulu.



HOMMIKUVÕIMLEMINE MUUSIKAGA

Laste vanus: 3 a

Eesmärgid: Ergutada lapsi liikumise ja muusikaga, et nad suudaksid hiljem keskendunult ja aktiivselt osaleda hommikuringis ning luua rõõmus, positiivne meeleolu terveks päevaks.

Õpetaja kutsub lapsed hommikuvõimlemist tegema ja seisab Pipi rühma “päikese” peal (põrandal). Lapsed tulevad ümber õpetaja ja teevad ringi, igaüks seisab nii, et saab vabalt liigutada. Õpetaja paneb muusika käima. Kasutasime Airi Liiva CD plaate lastelauludega

Hommikuvõimlemine algab rahulikus tempos ja koos lastega panime harjutustele lõbusad nimed. Kevadeks teadis juba iga laps, mis harjutus see on.

1. “Pipi kõnnib” (kõnd kohapeal)
2. “Puud ja põõsad” (sirutus üles ja kükitamine)
3. “Tuul” (käed üles ja nende liigutamine)
4. “Tik-Taki ehk kella harjutus” (käed puusal, keha paenutus vasakule, paremale, ette ja taha)
5. “Pipi jookseb” (jooks kohapeal)
6. “Kus on minu varbad?” (laps istub, paenutab keha ette ja puudutab kätega varbaid)
7. “Näita kassi saba või koera saba?” (käpuli, üks jalg sirutades üles, vahetus, teine jalg üles)
8. “Põrnikas” (selili, jalgade siputamine)
9. “Pipi kõnnib” (kõnd kohapeal)
10. “Puud ja põõsad” (sirutus üles ja kükitamine)

Lapsed teevad harjutusi muusika saatel, jälgivad rütmi. 3-aastastel on rütmitunnetuse kujundamine väga oluline. Hommikuvõimlemisega teeb laps tööd oma kehaga, kuulab muusikat ja tajub rütmi, püüab muusika rütmis harjutusi teha, matkib täiskasvanu juhendamisel liigutusi (ka teiste laste pealt). Saab nii füüsiliselt kui vaimselt hommikuks mõnusa erksa meeleolu ja hea tuju (ka juhendaja ise)! See ongi hommikuvõimlemise eesmärk!

Koostajad: Ülle Hindriksoo ja Petra Polli (2022)

MUINASJUTULINE JOOGA

Laste vanus: 4 - 7a

Eesmärgid: Laps harjutab keskendumist keha liigutustele ja teadvustatud hingamisele.
Laps häälestub päevasteks tegevusteks.

Seoses vaikuseminutite koolitustega otsisin võimalusi veel natuke mängulisemalt harjutada sügavat sisse ja välja hingamist. Leidsin raamatu „Jooga-Mõmmi enesekindluse rännak“ Jaana Ojakäär-Kitsingult. See raamat tutvustas paari lihtsat joogaharjutust, mida lastega regulaarselt hommikuringides kasutama hakkasime. Need harjutused tõid hommikuringi rahu ja lapsed suutsid paremini keskenduda nädalateemale.

Sissejuhatus: Täna on meil plaanis väike rännak metsa (vastavalt plaanile maavarade, putukate, puude, lillede või muu õppekava pädevusega seoses). Enne kui alustame uurimisretke, valime koos tegelase, kes meid rännakule saadab. Lapsed pakuvad erinevaid tegelasi (metsaga seoses pakuti loomi, linde). Milline tegelane sai kõige rohkem hääli, see osutus valitusk. Seekord näiteks PAPAGOI.

Teemaarendus: Õpetaja jutustab kuidas papagoi hommikul ärkab ja asub teele metsa. Rännakul kohtub ta erinevate loomade, lindude, ilmastikunähtustega. Vastavalt sellele tehakse koos harjutusi.

Tere, päike! Käed naba juures palveasendis koos. Siruta käed keskelt üles ja too kaarega külgedelt alla. Hinga sügavalt sisse ja välja.

Tere maa ja taevas! Pane peopesad kokku ja vii üks käsi üles, teine all. Peopesad suunatud taeva või maa poole. Hinga sisse. Too käed kõhu juurde tagasi ja hinga välja.

Vihmapilv. Siruta end pikaks. Hinga sisse. Painuta ette ja liiguta käsi küljelt küljele nagu kastaksid maad. Hinga välja.

Vikerkaar. Siruta käed üle pea ja ühenda sõrmseongus. Kalluta keha paremale, hinga sügavalt paar korda. Kalluta vasakule, hinga sügavalt paar korda.

Lill. Istu rätsepaistesse. Kõverda küünarnukid ette asendisse, langeta pea ja pane peopesad kõrvade taha. Siruta selg, tõsta pea ja ava küünarnukid nagu „kroonlehed lahti“. Hinga sisse. Lill keerab õit ühele ja teisele poole. Kujuta ette, et nuusutad lilli. Välja hingates sulged taas oma kroonlehed.

Puu. Seisa sirgelt. Pane käed palveasendisse. Kanna keharaskus ühele jalale ja toeta teine jalg vastu pahkluid. Siruta käed ja kujuta, et need on puu oksad. Hoia asendit.

Öökull. Istu rätsepaistesse. Pane rusikasse surutud käed kaenla alla ja liiguta küünarnukist painutatud käsi üles ja alla, nagu tiibu. Öökull keerab pead paremale ja vasakule. Hinga keeramise ajal sisse ja tagasi lähteasendisse tulles välja.

Röövik. Painuta nii, et vastu maad toetuvad peopesad ja jalatallad. Liigu kätega paar sammu ette ja too jalad juurde. Korda liikumist. Hinga rahulikult.

Liblikas. Istu maas nii, et jalatallad on koos. Liiguta kõverdatud põlvi üles ja alla nagu liblikas tiibu.

Poolkuu. Tee väljaaste ette. Siruta käed sõrmseongus üles ja painuta keha taha nagu vibu. Hoia asendit ja hinga sügavalt sisse ja välja.

Täheke. Seisa harkseisus. Siruta käed külgedele ja hoia pea püsti. Vii raskus paremale jalale, vasak jalga aga tõsta kõrvale. Kalluta end paremale. Tule tagasi lähteasendisse. Hinga sügavalt ja vii raskus teisele jalale.

Lapsed tulevad jutustusega kaasa ja nimetavad ka ise asju, loomi, mida metsas näha võib ja pakuvad välja ka vastava asendi koos liikumisega. Õpetaja lõpetab loo peategelase naasmisega koju ja puhkeasendisse minekuga ning rahuliku hingamisega.

Kokkuvõte: Jõudsimme rännakult tagasi. Arutleme, milline asend oli kerge, raske. Mida või keda veel järgmine kord võiksime teha, kuhu rännata.

Vaata ühte tegevuskorda koos lastega – **Papakoi seiklus metsas:**

<https://drive.google.com/file/d/1WOCToe6pKg7IbO29Nzi4JaRWqwYUQI5W/view?usp=sharing>

Rännakuid tegime ka veekogu äärde: konn, vesiroos, paat, kala,

Tuppa: uks, tool, laud, voodi, kapp, tv, pliiats, üleskeeratav kana jne mida fantaasia lubab.

Koostaja: Mai Tammvere (2022)

LOODUSBINGO

Laste vanus: 4-6 a

Eesmärgid: Laps leiab õuealal, metsas või Taevaskojas piltidel kujutatu.

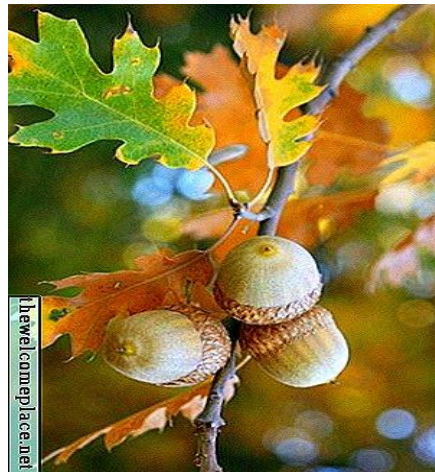
Sissejuhatus: Oleme tutvunud puudega ja looduses leiduvaga.

Teemaarendus: Lapsed jagatakse gruppidesse või paaridesse. Igale grupile jagatakse Bingo leht ja pliiats.

Ülesanne: Laps teeb pliiatsiga Bingole märke, kui on pildil oleva looduses üles leidnud.

Kokkuvõtte: Matkamänguna saab ülevaate laste looduslastest teadmistest. Lapsed saavad oma töölehti võrrelda ja kirjeldada pildil olevaid objektide asukohti tegelikkuses (nt kirjelda, kus on lasteaia õuealal kask).

Koostajad: Helle Ehasalu ja Pille Kaarsalu (2022)





VAHUUSSI PUHUMINE

Eesmärgid: suuga väljapoole puhumine, kopsumahu treenimine, kõhu-hingamistehnika õppimine/harjutamine.

Vajalikud vahendid: 0,5 l plastpudel, puuvillane sokk, kauss, vesi, Fairy, paberinuga.

Eemaldada Pudelil kork ja lõika paberi noaga ära pudeli põhi.

Tõmba puuvillane sokk pudeli peale ära lõigatud põhja asemele. Sokk tuleb tõmmata lõpuni nii, et sokk ei ripu pudeli küljes.

Vala vesi kaussi ja lisa tavapärasest suurem kogus Fairyt.

Kasta soki pool pudelist Fairy vette, koputa kausi äärelle liigne vesi ära.

Hinga kõht õhku täis ning puhu pudeli avast sisse nii kõvasti kui jaksad.



Puhumisoskus on ettevalmistus ujumistegevuses sukeldumisharjutuste õppimiseks. Samas füsioloogiliselt arendab kopsude ja südametööd ning terve keha hapniku ainevahetust.

Koostaja: Jaanika Kogri (2022)

KALEVIPOJA RADADEL

Laste vanus: 6 a

Eesmärgid: Tutvustada lastele eesti rahvuseepost „Kalevipoeg“ (E. Raud) läbi erinevate tegevuste ja arutelude

Sissejuhatus: Eelnevalt tutvume raamatuga peatükkide kaupa ja arutleme lastega erinevate teemade üle: perekond, tugevus, treenimine, kurjus, sõnapidamine, varjamine, kuninga ülesanded, kus on maailma ots, tegutsemine eesmärgi nimel, sõprade kaasamine, koostöö ...

Teemaarendus: Mängulised tegevused:

Kas Kalevipoeg või Soome Tuuslar?

Mängijad istuvad ühes reas maas (või seisavad) üksteisest umbes 1m kaugusel. Igaüks valib, tahab ta olla Tuuslar või Kalevipoeg. Igaühel on käes jämedast oksast kepp (umbes ühepikkused). Märkuande peale visatakse kepp võimalikult kaugele. Kõige lähemale visanu toob kepid tagasi. See, kelle kepp 4x (lepitakse kokku, mitu x) järjest kõige lähemale kukub, langeb mängust välja. Võitja on see, kes jääb viimasena mängu.

Märkus: Kepi võib eelnevalt ära värvida või märgistada, siis on lihtsam oma eristada.

Kalevipoja kivivisked ja muud jõukatsumised

Iga poiss viskab topispalli 3x, osaleb vägikaikaveos ja kukepoksis ning köieveos. Kõige osavam ja tugevam pärjatakse rühma Kalevipojaks. Talle pannakse pähe kroon. (pildil)

Kalev päästab põrgupiigad allmaailmas nõidusest

Liisu teel määratakse nõid ja siis jooksevad mängijad vabalt ringi. Keda nõid puudutab, jääb kivina seisma. Kalevid ja Põrgupiigad, kes on nõidusest veel vabad, võivad „kivi“ puudutades neid nõidusest vabastada.

Kalevi kojutulek läbi Valgesoo raba (või vabalt valitud metsas)

Eelneval teevad lapsed endale rühmas matkale kaasa võileiva, pakivad ja panevad kotti. Keedame kaasa taimetee. Valgesoos märkasime erinevaid metsaradu: laudteed, sammaldunud teed, juurtega ja okastega kaetud metsarada, loomarada, sipelgarada. Teekonnal maitseme pohli, jõhvikaid, mustikaid. Metsa alt otsisime juurikatest tähti, numbreid ja kujundeid, uurisime putukaradade mustreid langenud puutüvelt. Kuulasime metsa hääli, vaatasime kaugusesse, nuusutasime soo lõhnu, katsusime erinevaid samblikke.

Tegevused toas:

- Kalevipoja mütsi meisterdamine, tüdrukutele lillepärjad
- Kalevipoja laeva „Lennuki“ volimine
- Guašiga (või söega) Kalevipoja maalimine; pluusile, kätistele, peapaelale mustri kujundamine
- Matemaatilised jutukesed Kalevipojaga
- Kalevipoja linnuse ehitusplaan

Kokkuvõtte laste poolt:

- Tuleb tarkust õppida
- Ennast peab suutma kontrollida

- Vanasti nimetati Eesti rahvast Kungla rahvaks
- Tugevus pole alati hea, vaid tarkus
- Kuld ja hõbe pole tähtsamad tarkusest
- Me olemegi Kalevipoja lapsed: targad ja tugevad



Koostajad: Helle Ehasalu ja Pille Kaarsalu (2022)

KUST SEE PRÜGI SIIA SAI?

Laste vanus: 4-5 a

Eesmärgid: Laps näitab oma käitumisega hoolivat suhtumist elusloodusesse. Selgitab, miks on vajalik prügi sorteerida, ja teab, et prügi koht on prügikastis. Sorteerib esemeid sarnase tunnuse alusel (*paber, metall, klaas, plastik*).

Tutvustasime lastele erinevatest materjalidest esemeid (*paber, metall, klaas, plastik*). Esemete määramisel kasutasime oma meeli – kompimine, nägemine. Tunnetasime, kas materjal on kõva, pehme, mis häält peale koputades teeb. Arutlesime, mida saaks ühest või teisest kasutatud esemest teha (*klaaspurk, paber, plastik pudel jne*). Linnapildis tutvusime erinevate prügikastide ja nende funktsioonide ning värvidega, samuti külastasime taaraautomaati.

Teemat arendades kasutasime hommikuringides erinevaid prügiteemalisi lugusid. Põhilise raamatuna kasutasime „Nätsupaberi rännak: lugu prügist, unistustest ja looduse armastusest inimese vastu“, lauamänguna kasutasime õppemängu „Sorteerides ja taaskasutades“, vaatasime õppefilmi „Pukanuta puhastab metsa prügist“. Iga päevaselt arutlesime erinevate prügiga seotud teemade üle. Rääkisime metsa alla visatava prügi ohtlikkusest loomadele ning mis juhtub siis, kui klaasist pudel visata metsa alla, ja päike peale paistma hakkab.

Kunsti- ja teistes keskustes kasutasime taaskasutatavaid materjale. Lapsed said aimu, et ka kasutatud asjadest saab meisterdada uue, või mängida õppemänge. Meeskonnapäeva planeerisime praktilise tegevusena õue. Lastele kinnistamise eesmärgil, et prügi koht on prügikastis, puhastasime prügist ühe kilomeetri ulatuses Põlvast Aarna poole suunduva kergliiklustee ääred.

Prügi teema tõstis oluliselt laste teadlikkust ja arusaama, et prügi koht on prügikastis. Rühmas lapsed sorteerivad usinasti prügi, teavad kuhu käib paber, olme- ja biojätmed. Suureks abiks on projekti raames rühmadesse saadud prügikastid. Igal jalutuskäigul linnatänavatele märkavad lapsed prügi ja korjavad oma algatusel üles ning viivad prügikasti. Vanemate tagasiside on olnud samuti positiivselt tänuväärne, et ka koos nendega jalutades lapsed räägivad, miks ei tohi prügi maha visata ega metsa alla viia.



Koostaja: Marili Lepik (2022)