

Rattaga matkale juba lasteaia

05.06.2024

Keiti Põldaru

Miks me peame rääkima laste liikumisest?

- Nüüdisaja lapsed ei saa sageli 60min rahmeldamist täis isegi sel päeval kui kavas on liikumistund. Lasteaialapsed on TÜ füsioteraapia instituudi liikumisteaduste nooremteaduri K.Reisenbergi hinnangul kohati veel suuremas liikumispuuduses, kuna turnimisele ja ronimisele vaadatakse sageli viltu - nii võib ju kukkuda. Lasteaialapsed võiksid päevas 2 korda õues käia ning neil peaks olema võimalus joosta nii ruumis kui õues.
WHO - isegi vähene liikumine on parem kui istumine.
Aave Hannus, spordipsühholoog, Uuringud Eestis: 12% tüdrukutest ja 27% poistest vanuses 2-11 a liiguvad piisavalt. 4-5 a laps veedab 70% ärkvelolekuajast istudes.
- “LASTEAIA ÕUEKESKKOND KUI LASTE LIIKUMISOSKUSTE JA KEHALISE AKTIIVSUSE TOETAJA”
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/f5430ee0-061c-4cb3-995d-a8fae6619761/content> L. Janno bakalaureusetöö. Uuringus osales kolm lasteaeda ja 49 last vanuses 5-6 eluaastat. Andmete kogumiseks kasutati vaatlusi ja mõõtmist. Tulemustest selgus, et osalenud lasteaedade õuekeskkonnad toetavad liikumisoskuste arengut; õues käimisega saavutavad lapsed lasteaiapäeva jooksul keskmiselt umbes poole soovituslikust päeva liikumishinnangust, mis tähendab, et ülejäänud peaks kogunema väljaspool lasteaeda. (Janno, 2020)
- LIIKUMINE = PAREM ÕPIVÕIME JA PAREM ELUKVALITEET

Liikumine on mõtteviis

LÄHTEKOHAD LASTEGA TEGUTSEMISEL:

Lapsel on tung liikuda. Oluline on pakkuda liikumisvõimalusi terve päeva kestel nii rühmaruumis kui õuealadel. Liikumine põimituna muu tegevuse sisse. Liikumine teeb tuju heaks. Enesetunne kauem parem. Võidutahe.

Lapse liikumine olgu aktiivne mäng, mitte võistlus. Vajalik on 1h intensiivset liikumist päevas st põsed punased, kerge hingeldamine. Tekitada päeva jooksul võimalusi selle tarvis (kullimängud, haned-luiged, kiiremas tempos jalutuskäik, lumes kõndimine, maastikul kõndimine)

Tekitada lapses tunne, et sport ja liikumine on lõbus. Meeldiv tunne liikumise ajal. Luua meeldiv mälestus tegevusest. (Piknik, söögipaus, grillipaus, peatus mänguväljakul jne). Hea tunne pingutamisest. Tahte treening läbi pingutamise.

Erinevate vahendite ja liikumisviiside tutvustamine, et lapse keha oleks mitmekülgsest arenenud ja suudaks rõõmu tunda erinevatest füüsilistest tegevustest. Tutvustada ja pakkuda võimalusi erinevate liikumisviisidega tutvumiseks, et laps leiaks, mis teda köidab.

Vastupidavuse arendamine läbi igapäevast jalutuskäikude. Et laps jõuaks pikemaid vahemaid ilma suuremate probleemideta kõndides läbida. Rohkem võimalusi õppekäikudeks. Mida parem töövõime, seda parem tunne pingutust nõudva soorituse juures.

Tugevdab tervist - parandab verevarustust, õppimine muutub lihtsamaks, kognitiivselt stimuleeriv, uute ajurakkude teke piirkondades, mis on olulised mälu, õppimise ja meeleolu jaoks, luutihedus suureneb.

Liikumisoskused

Liikumisoskused: edasiliikumisoskused, kehakontrollioskused, vahendi käsitlemisoskused, vahendil liikumisoskused. <https://liikumisopetus.ee>

Peamised vahendid: kelk, suusad, uisud, ratas.

RATAS

Kõhklused, kahtlused, takistused:

väike ala, vähe ruumi, kartsime õnnetusi ja kokkupõrkeid.

Milleks ratas lasteaeda? Selleks, et rattasõidul vajalikud oskused kindlalt selgeks saaksid, tuleb harjutada rattasõitu ohutus kohas väljaspool liiklust. Lasteaed on üks turvalisemaid kohti, kus laps saab harjutada rattaga sõitmist.

Rattasõidu eeluskused

Liiklusega kohanemine. Oluline etapp lapse elus on kooliikka jõudmine, sest muutub ümbritsev keskkond ja tegutsemisvõimalused. Laps hakkab iseseisvalt liikluses osalema. Valmistumine iseseisvumiseks algab juba lasteaias. Liiklust ja autosid lisandub ümbruskonda aina enam ning meil tuleb sellega kohaneda.

Taju. Laps näeb ja tajub liiklust teistmoodi kui täiskasvanud: lapse meeleorganid ei ole veel välja arenenud, tema keskendumisvõime väiksem ning otsustusprotsess aeglasem. Laste taju areneb aeglaselt. Alles 7. eluaasta paiku saavad nad ohu olemusest aru.

Nägemine. Meeled nagu nägemine ja kuulmine lapsel alles arengujärgus. Laps ei kasuta perifeerset nägemist. Ta võtab arvesse seda, mis asetseb otse tema ees, st nägemisvälja keskosas. Seetõttu „ei näe“ lapsed endast paremal ja vasakul toimuvat, kui miski seal just nende tähelepanu ei köida.

Kuulmine. Laste kuulmine on terav, kuid neil on raske määratleda heli suunda. Näiteks ei oska üle kolmandiku lastest eristada, kas heli tuleb eest- või tagantpoolt.

Ohutus ja turvavarustus. Rattur kannab kiivrit. Õpime kiivrit õigesti pähe panema. Rattur kannab kinniseid jalanõusid, rattur ei sõida lahtiste plätudega. Ratturi pilgu suund on ette kaugusse. Rattur ei vaata sõidu ajal ei oma jalgu ega käsi. Pimedal ajal on vaja tulesid, hea on kanda seljas helkurvesti.

Liiklusmärgid ja reeglid liikluses. Sõimelastega õppekäikudel räägime, mida mingi liiklusmärk tähendab. Lapse liikluskäitumise kujunemisel on oluline osa lapsevanemal ja õpetajal. Täiskasvanu eeskuju ja õpetused liikluses kanduvad üle lapse käitumisse ja hoiakutesse.

Mäng perifeerse nägemise arendamiseks

- Paluda mängijatel jaguneda paaridesse, üks paariline jääb seljaga teise mängija poole. Esimese paarilise (seljaga oma partneri poole) ülesandeks on keskenduda ühele punktile enda silmade kõrgusel. Kui ta märkab oma nägemisväljas partneri kätt (või mõnda eset), siis ütleb „Stopp“ ning seda, kas ta näeb kätt vasakul või paremal, keskel, all või ülal. Oluline on, et see, kellel nägemisvälja arendatakse, ei pööra silmi ega püüa nn otsida, kas kuskilt on midagi tulemas – tema peab rahulikult ja keskendunult vaatama ühte kohta enda ees (ei liigu silmad ega ka pea). Mängujuhi ülesanne on pöörata tähelepanu, kui mängija püüab „otsida“ vaatevälja ilmutvat kätt või eset. Teise paarilise ülesanne on selja tagant liikuda oma käega kas vasakult või paremalt; alt, keskelt või ülevalt aeglaselt tempos järjest partneri vaatevälja. Kui partner ütleb „Stopp“, jätab ta käe seisma ning ootab, kust partner näeb kätt tulemas, ning annab oma kaaslasele tagasisidet (kas arvas õigesti või kust siis käsi tegelikult tuli). 13. Märguande peale hakkavad paarilised omavahel kahekesi tegutsema, mängujuht saab ringi käia ja vajadusel juhendada. Kahe-kolme minuti möödumisel vahetavad partnerid osad ning mäng jätkub samade reeglite järgi. (**Maanteamet, Lapsi arendavad mängud**)

Sõiduoskuste arendamine. Harjutused algajatele:

- **Sõit mööda sirget joont**

Tõmba kriidiga maha sirge joon või kasuta juba olemasolevat joont. Hoia kahe käega juhtrauast (lenkstangist) kinni ja proovi sõita jalakäija kiirusega mööda joont tasakaalu kaotamata.

- **Slaalom**

Pane takistused mõne meetrise vahega ritta (näiteks 5 kivi või liivaga täidetud plastikpudelit, puupakud vms käepärast). Kui takistused paigas, proovi neist mööduda kord vasakult, siis paremalt. Alguses võib takistuste vahe olla pikem, kui osavamaks muutud, siis võid vahet järjest vähendada.

- **Üle õla tagasi vaatamine**

Selleks, et veenduda, kas manööver on ohutu kasutatakse kõige sagedamini üle õla tagasi vaatamist. Siiski on see algajatele ratturite pisut ohtlik, sest tagasi vaatamise käigus võib kaduda tasakaal. **Harjutus:** Ringil liikudes mingil määratud piirkonnas on ülesandeks ühele poole ja teisele poole aeglaselt vaatamine.

Sõiduoskuste arendamine. Harjutused algajatele:

- **Suunamärguane, peatumismärguane**

Jalgratturil on kohustus enne manöövrit või pidurdamist oma tegevusest käega märku anda, et teised liiklejad tema kavatsusi mõistaksid. Enne parempöoret tõsta parem sirge käsi õla kõrgusele kõrvale vähemalt 3 sekundit enne pööret. Pööramise ajal võid käe alla lasta ja kahe käega juhtrauast kinni hoida. Enne vasakpööret tõsta vasak sirge käsi õla kõrgusele kõrvale vähemalt 3 sekundit enne pööret. Pööramise ajal võid käe alla lasta ja kahe käega juhtrauast kinni hoida. Kindlasti tuleb enne manöövrit veenduda selle ohutuses.

Peatumismärguande puhul tuleb sirget kätt paar korda rahulikult üles alla viibutada. Seejärel kahe käega juhtrauast kinni hoides rahulikult pidurdada ja seisma jääda.

- **Mäng:** Postiljon. Moodustatakse kaks võistkonda, kes asetsevad ühe sirge erinevatel otstes. Mõlemast tiimist sõidab välja samaaegselt üks laps, kuid tiim nr ühest pärit laps hoiab käes ka ajalehte. Sirge keskel kohtudes on vaja ilma peatumata ja jalga maha panemata ajaleht teise tiimi lapsele üle anda. Postiljon ringis. Lapsed sõidavad ringi mööda. Ringi ääres erinevates kohtades seisavad kaks õpetajat, kellest ühe käest lapsed võtavad ajalehe ja teisele annavad üle. Harjutus aitab lapsel õppida lenksust lahti laskmist, ühe käega sõitmist.

Sõiduoskuste arendamine. Harjutused algajatele:

- **Seisvast takistusest möödumine**

Liikluses osalev jalgrattur satub sageli olukorda, et tema teele jääb takistus, näiteks tee äärde pargitud auto. Selleks, et ohutult takistusest mööduda, saad kasutada eelnevetes harjutustes õpitud. Enne takistusest möödumist tuleb veenduda manöövri ohutuses (vaatad üle õla tagasi), näidata käega suunda ja alles seejärel mööduda takistusest. Kui takistusest möödumine on ohtlik, siis tuleb hoog maha võtta ja oodata sobivat hetke. Seisvate autode puhul tuleb olla tähelepanelik, sest ootamatult võib avaneda auto uks, seisvate autode vahelt võib keegi teele astuda või auto võib liikuma hakata. **Mängud:** Piiratud alale on laotatud erinevaid pehmeid esemeid (svammid, nuustikud, ajalehed jms) ja ratturite ülesanne on kas üle või ümber takistuste sõita. Reegleid saab aegamisi lisada ja mängu nõ raskemaks muuta nt ala järjest väiksemaks muutes või lastele eri ülesandeid andes nt üks sõidab üle punaste svammide, teine üle siniste. Lõpuks võib selgitada välja kõige osavama, kes tegevuse käigus jala maha paneb, langeb välja.

Sõiduoskuste arendamine. Harjutused algajatele:

- **Aeglane sõit**

Joonista kriidiga maha umbes 1 meeter lai ja 4 meetrit pikk ristkülik. Harjutuse eesmärk on seda 4 meetrit sõita võimalikult kaua, kuid ilma piiridest välja sõitmata. Osavamad oskavad jalgrattaga ka paigal seista. **Mäng:** See harjutus on ka hea võimalus sõpradega võistlus korraldada. Selleks on lisaks vaja stopperit, mis paljudes telefonides olemas on. Võitja on see, kellel kulub kõige kauem aega distantsti läbimiseks.

- **Kaheksa**

Sõita tuleb „kaheksat” ettenähtud alal. Kõige olulisem on harjutust sooritades hoida tasakaalu. Harjutuse käigus ei tohi jalga maha panna, ega kuskile otsa sõita.

Sõiduoskuste arendamine. Harjutused algajatele:

- **Pidurdamine** hoo pealt tagapiduriga, esipiduriga, mõlema piduriga
Liikluses võib sageli ette tulla ootamatuid olukordi, kus tuleb kiiresti reageerida. Seetõttu on hea, kui tunned oma ratast ja oskad pidurdada nii esipiduriga kui ka tagapiduriga. Kindlasti tasub proovida nii kuiva ilmaga kui ka märja teekatte puhul (näiteks pärast vihma). Selleks, et harjutus huvitavam oleks märgi maha koht, kus hakkad pidurdama ja pärast koht, kus seisma jäid. Proovi iga katse puhul sõita enam-vähem sama kiirusega. Võrdle erinevusi. **Mäng:** Heeringas, heeringas üks, kaks kolm ratastel.
- <https://tarkvanem.ee/ohutus-turvalisus-artiklid/liikluses-meelega/>
- <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/3/jalgratturite-koolitamine>
- <https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/1/jalgrattur/soidu-harjutamine>

Laste rattanädal

- Turva- ja ohutusnõuded: kuidas kannan kiivrit, lahtise jalanõuga rattaga ei sõida, tee ületamine rattaga, kuhu on pilk suunatud kui sõidan.
- Perifeerse nägemise arendamine.
- Tasakaaluharjutused.
- Juurdeviivad harjutused suuna näitamiseks.
- Ümber ja üle takistuste sõitmine.
- Grupis sõitmine.
- Käemärgid pidurdamiseks, seisma jäämiseks.
- Rattanädala lõpus rattamatk.





Tervise
Arengu
Instituut



Lasteaia liikumisvaldkonna hindamine

Töövahend lasteaiale

Liikumisvaldkonna hindamise töövahend lasteaedadele

<https://liikumisopetus.ee>

<https://tai.ee/et/valjaanded/lasteaia-liikumisvaldkonna-hindamine-toovahend-lasteaiale>

Valdkonnad, mida hinnatakse:

- Töötajaskond ja koostöö,
- Aktiivne vaba mäng,
- Keskkonna kujundamine,
- Õppimine liikumise kaudu, istumisaja vähendamine
- Aktiivne lasteaia tee
- Organiseeritud liikumistegevus

Tänan kuulamast!