

Põlva Lasteaed Lepatriinu



Tervist Edendav Lasteaed

Meie eesmärk on hoida ja edendada lapse tervist ning luua lasteaias keskkond, mis toetab lasteaiapere heaolu ja tervist. Kavandame arengu- ja tegevuskavasse abinõud, mis aitavad edendada koostööd kogukonnaga, luua tervist toetavat psühhosotsiaalset ja füüsilist keskkonda, kujundada laste tervisekäitumist ning leida võimalusi tugiteenuste pakkumiseks lasteaias. Oluline on tervise ja heaolu väärtustamine ning seda toetav juhtimine, samuti töötajate pädevus tervise edendamisel, ennetustöös ning laste tervist toetavate mõjusate tegevuste elluviimine lasteaias.





Põlva Lasteaed Lepatriinu
TEL (TEHA) tegevused 2022/2023

Hoovilust

- Meie tervisedenduse aasta teema „Hoovilust annab reipust ja rõõmu” innustab nautima igat hetke värskes õhus.
- Lepatriinu Hoovilust on omamoodi ja mitmetahuline - ükskord meisterdamisnägu, teinekord piduhõnguline ja vahel hoopis ülimaltsvate tokisaiade lõhnaline.



Marathon100 väljakutsed

- Marathon100.com on Eesti suurim harrastusspordiveeb. Veebilehe kasutajad on aktiivselt liikuvad ja erineval tasemel sporti harrastavad inimesed.
- Lepatriinu tööpere osales väljakutses Tallinn - Riga 300 km jalgsi läbimises oktoober 2021 - veebruar 2022.
- Kevad2022 topeltväljakutses osales /20.03 - 30.04 =100km/ 12 tööpere liiget ja kokku läbiti 3489,23km



Marathon100



Tugitoolivabad kolmapäevad

- Rõõm ja tervis käivad käsikäes- Lepatriinu tööpere rõõmu on täiendanud Põlva Terviseklubi korraldatud tugitoolivabad kolmapäevad



“Iga samm on oluline”

- Põlvamaa Arenduskeskuse üleskutsel asutustevahelises liikumisvõistluses “Iga samm on oluline” osales 16 lepatriinukat. Kampania toimus märtsist oktoobrini, maha sammuti hulk-hulk samme, kohe sadades kilomeetrites = keskmiselt 12 inimese peale 3 333 597 sammu.



Seikluste laegas

- Seikluste Laegas on tervisliku eluviisi kujundamise teaduspõhine programm. Laiem eesmärk on laste tervisekäitumise järjepidev toetamine.
- Neli käitumisharjumust: tervisliktoitumine, vee joomine, piisav liikumine ja istumisaja vähendamine.
- Spordinädalal jätkus õuetegevusena "Seikluste laegas" e seikluslikud spordimängud õues.



Vaikuseminutid

- Uurisime-õppisime kuidas võtta vastutust enda heaolu eest ning parandada toimetulekut igapäevaste väljakutsetega, kuidas viia vaikuseminutite tarkusi lasteni. Teooria ja praktika koolitaja M.Orav, coach S.Melts



"Mõtte jõud - optimeeritud mõtteviis"

- Oktoober oli vaimse tervise kuu ja seetõttu sobis meie õpitunni teemaks "Mõtte jõud - optimeeritud mõtteviis". Eks vajame ikka nippe ja meeldetuletust, kuidas end säästa, olla rõõmsad ja mõnikord murda mõttemustrid

Lektor Ülli Kukumägi.



Indiaca

- Indiacat tulid meile tutvustama maailmameistrid Timo Varik ja Tiivi Parts.
- Lapsed tutvusid esimest korda indiaca palliga ja proovisid erinevaid harjutusi.
- Tund aega lustimist õues saali akna all, laste emotsioonid olid laes ja kõigile meeldis väga!



Jalgpallipäev lastele

- Septembris toimus Põlva suurel jalgpalliväljakul lepatriinukate jalgpallipäev. JK Lootos treenerite juhendamisel. Sportlik ja liikumisrohke päev lastele ja õpetajatele.



Matkad Intsikurmus ja Taevaskojas

- Lepatriinukatel on lõbusad, rõõmsad ja turvalised õppematkad Taevaskotta ja Intsikurmu.



Rahvastepall

- Spordinädala raames toimus suurte lepatriinukate mõõduvõtmise rahvaste pallis. Võistkondi oli neli.



- Kõik osalejad said rõõmunäoga medali, laste rõõmuhõiked ja plaksutused.



Üheskoos lastega võimlema

- Lepatriinukad võtsid rõõmuga vastu Tallinna Loitsu Lasteaed väljakutse osaleda 18.-29. aprillini virgutushommikutel "Üheskoos lastega võimlema" Kahe nädala jooksul on tegevusi viinud läbi erinevad lasteaiad üle Eesti.



Lapsed jooksevad

- Põlva linna laste 72. jooksupäev.
- Jooksupäeval linna staadionil osalesid meilt 4-6aastased lapsed.
- EOK Spordinädalal [/https://spordinadal.ee/et//](https://spordinadal.ee/et//) Lepatriinus osales:
 - matkapäeval 74 lepatriinukat;
 - väikeste liikumishetkel 44 last;
- Põlva linna jooksupäeval staadionil 51 last;
- indiacca õpitoas 27 last;



Jooga

- Selleks, et hoida meel virgena ning alustada töönädalat reipalt, kogunesid Lepatriinu täiskasvanud lõuna ajal saali! Meie Aviva juhendas osalejaid joogaharjutuste tegemisel. Eesmärk jätkuvalt olla parim kaaslane lapsele ja kolleegile! Liikumisaastal jalad seinale :)



Jooga

- Ka lapsed on rühmas eelnevalt joogaga kokku puutunud. Korra nädalas põimib Aviva hommikuringi mõned lastejoogast inspireeritud tegevused ning igapäevaselt tehakse meelte ergutamiseks harjutusi. Teadlikult oma mõtete ja tajude suunamine praeguses hetkes toimuvale aitab arendada keskendumisoskust ja enda sees toimuvaga paremini hakkama saada.



„Liigun oma perega.”

- Perepäevi on Põlva Lasteaias Lepatriinu peetud juba aastaid. Kahel viimasel aastal on perepäev võtnud uue suuna. Vanemate eestvedamisel toimus mobiilse orienteerumise perepäev „Liigun oma perega.” Perepäeva edukaks õnnestumiseks pakuti võimalust ca 5 km rada 18 punktülesandega läbida mitmel päeval. Marsruudi läbimiseks ettevalmistati ette QR koodidega punktirada, kus igale vanuseastmele olid erinevad ülesanded. Kogu ettevalmistus – ülesannete mõtlemine, koodide loomine, rajaülespanek, selle kontroll-läbimine oli mitmepäevane toimekas ja aega nõudev protsess töögrupis olevatele vanematele ja sageli nende pereliikmetel.

Liigun oma perega



Vaimne tervis - UNI

- Lepatriinukad kuulasid zoom keskkonnas une teemalist koolitust.
- Unest üldisemalt, laste une füsioloogia ja areng. Laste päevaune roll. Unehäired. Unehügieen ja keskkond.
- Koolitaja: psühholoog ja unenõustaja Kene Vernik
- Osalesime ka märtsis algatatud ja aprillis lõppenud joonistuskonkursil "Uni"

