



**PÕNNIPESA ERALASTEAEED
FREENATURE OÜ
TERVISE TEGEVUSKAVA**

2019

Sisukord:

1) Lasteaia iseloomustus, üldandmed.....	3
2) Lasteaia missioon ja eesmärgid.....	4
3) Terviseedenduse meeskond.....	6
4) Lasteaed Põnnipesa terviseedenduse plaan 2019-2022.....	9
5) Tervisekasvatuse osa Põnnipesa lasteaia õppekavas.....	13
6) Prioriteetid järgnevas kolmeks aastaks tervise- ja heaolualdkondades.....	16
7) Olukorra analüüs. Tegevuskava.....	17
8) Tegevuskava uuendamise kord.....	19
9) Tegevuskava koostajad.....	19
10) Tegevuskava koostamisel kasutatud materjalid.....	19

1. Lasteaia iseloomustus, üldandmed.

Lasteaed Põnnipesa asub Harjumaal, Viimsi vallas. Umbes 3 km kaugusel Tallinnast. Lasteaias on 7 rühma (laste vanus 1,5-7 a.) (vt Tabel 1). Maksimaalne laste arv kokku 90. Erivajadustega lapsi hetkel lasteaias ei käi.

Tabel 1. **Lasteaia rühmade komplekteeritus**

Rannapõnnid	liitrühm	2.- 4. aastased	15 last
Kallipõnnid	liitrühm	1,5.-3. aastased	9 last
Pesapõnnid	aiarühm	3.-7. aastased	7 last
Pisipõnnid	aiarühm	1,5.-3. aastased	16 last
Kaisupõnnid	aiarühm	1,5.-3. aastased	16 last
Merepõnnid	aiarühm	4.-7. aastased	15 last
Õnnepõnnid	aiarühm	1,5.-3. aastased	12 last

Rühmade komplekteerimisel lähtutakse lapse vanusest. Õppetöö toimub: 1 õpetaja + 1 assistent.

Põnnipesa

Freenature OÜ

reg. nr: 11069584

telefon: +372 5665 6665

pesa(ät)pesa.ee

juriidiline aadress: Krüsanteemi tee 15, Haabneeme, Viimsi vald

Põnnipesa lasteaia koolitusloa nr. on: 6896HTM

Põnnipesa lasteaia direktor: Kristiina Sillaste, kristiina@pesa.ee

Tööaeg: 5 päeva nädalas, 07.00-18.00

Personali koosseis:

Amet	Koormus
Direktor- õppealajuhataja	2,0
Õpetajad	7,0
Muusikaõpetaja	0,5
Liikumisõpetaja	0,5
Õpetaja assistendid	1,0
Logopeed	1x aastas, lepingu alusel
Psühholoog	Vastavalt vajadusele
Terviseedendaja	0,5 (käib kolmes majas)

Lasteaias tegutsevad nii füüsilist kui emotsionaalset tervist silmas pidades:

- Klaverikool- õp. Veeda Kala
- Rahvatants- õp. Anli Soosaar
- Isemoodi loovustuba- õp. Eveli Apri
- Ly Lumiste Laulustuudio- õp. Ly Lumiste
Ringiga saavad liituda kõik valla lapsed.
- Ujumine- õp. Kristiina Arusoo
Ringiga saavad liituda kõik valla lapsed.
- Jooga- õp. Gerli Ventsel
Ringiga saavad liituda kõik valla lapsed.
- Klaveriring- õp. Juta Tulev
Ringiga saavad liituda kõik valla lapsed.
- Kunstituba- õp. Eve Hintsov
Ringiga saavad liituda kõik valla lapsed.
- Tennis- õp. Rebecca Väärtmaa



2. Lasteaia missioon ja eesmärgid.

Põnnipesa lasteaed on koht, kus on loodud soodsad tingimused alushariduse omandamiseks ning kus laps tunneb, et on oodatud, kaitstud ja armastatud.

Väärtustame lapse isiksust, kujundame lapses soovi uurida, teada saada ja tahet iseseisvaks õppimiseks koolis.

Põhiväärtused

LAPSEKESKSUS – mängulisus, märkamine

TURVALISUS – heaolu, hoolimine

USALDUSVÄÄRSUS – professionaalsus, avatus

KOOSTÖÖ - partnerlus, arvestamine

Visioon

Väärtustame lapse isiksust ja omaalgatust, suunates teda läbi mängu uurima, avastama ja looma toetavas ja arendavas keskkonnas.

Missioon

Põnnipesa lasteaed on lapsest lähtuv ja perekonda toetav, head alusharidust võimaldav, turvalist kasvukeskkonda pakkuv, parim eralasteaed Viimsi vallas.

Meie eesmärk on luua soodsad tingimused kõikidele osapooltele lähtuvalt:

- **Seadusandlusest**

Töös lähtume EV seadusandlusest ja strateegilistest dokumentidest. Tulemusliku töö aluseks on eelkõige koostöö läbi vastutuse määratlemise ja võtmise kõigi osapoolte poolt – perekond, lasteasutuse personal, KOV ja riik. Kõigil on oma roll ja vastutus laste tervise tagamisel.

Lasteaia pedagoogilistel nõupidamistel on saanud üle vaadata aine- ja õppekavad, muudetud eesmärgid ning koostatud just meie maja jaoks kõige sobivamad: päevakava, kodukord, tulekahju korral tegutsemise juhend jne.

- **Personali kompetentsusest**

Personali kompetentsus, vastutustunne, arenguvõimelisus, tervislik eluviis ja isiklik eeskujud. Laste tervise edendamine eeldab kogu personali teadlikkust ja pädevust. Õpetaja oskab näha, analüüsida ja seostada laste tervislikuks arenguks vajalikke tingimusi ja tegevusi erinevates valdkondades. Kui õpetaja tunneb, et ta vajab mingil alal teadmisi juurde, on tal võimalik käia koolitustel, õpitubades ja teistes lasteaedades häid praktika näiteid saamas.

- **Sisekeskkonnast**

Oleme loonud sisekeskkonna, mis on esteetiliselt mõnus, turvaline, hügieeniline ja mõjub meeleolu tõstvalt lastele, kõigile lasteaia töötavatele ja seda külastavatele inimestele. Meil on positiivne ja meeldiv õhkkond, mis on aluseks nii laste, personali kui ka lastevanemate vaimse tervise hoidmisel ja edendamisel. Nii laste kui personali heaolu sõltub keskkonna kvaliteedist, tervislikus keskkonnas on meeldiv korraldada erinevaid tegevusi: õppida, areneda ja mängida.

Oleme viinud läbi lasteaia töökeskkonna riskianalüüsi ja ohutegurite kõrvaldamise kava, mida me pidevalt jälgime ning kõrvalkalded fikseerime.

- **Väliskeskkonnast**

Oleme loonud õueala, mis pakub võimalusi iseseisvaks loovaks tegevuseks, koostööks, mängimiseks ja kehalise aktiivsuse edendamiseks. Kindlasti tuleb tegeleda selle teemaga jooksvalt edasi.

- **Tervislikust toidust**

Lasteaias on kogu meeskond huvitatud ja tagab laste kõige otstarbekama toitlustamise korraldamise nii kvantiteedi kui kvaliteedi osas.

- ✓ Hästi tasakaalustatud toitumine tagab lapse normaalse kasvamise, arengu, kaitsevõime ja jõudluse, seega on tervislikul toidul suur mõju nii vaimsele kui füüsilisele tervisele.
- ✓ Personalil ja lastevanematel on otsustav roll tervislike toitumisharjumuste kujundamisel.
- ✓ Suutervishoiu edendamine kuulub lasteaia igapäevaste tegevuste hulka.

- **Võimalustest erivajadustega lastele**

Lasteaias on lapsed, õpetajad ja vanemad tolerantsemad laste erinevuste suhtes. Igale lapsele sõltumata tema erivajadusest, kujundatakse sobiv kasvukeskkond ja tehakse jõupingutusi, et toetada last erivajadusest lähtuvalt.

Oleme kokku puutunud lastega, kellel on diagnoositud toitumishäire, diabeet, allergiad. Erinevatel koolitustel ja õppepäevadel osalemistel saime teadmisi ja tuge eelnimetatud erivajadustega toime tulekuks.

- **Päevakavadest ja reeglitest**

Kodukorra oleme välja töötanud oma meeskonnaga ja tutvustanud seda lastevanemate üldkoosolekul. Ühiselt pannud paika reeglid ning piirid, millest üle ei astuta.

Me oleme tegusad ja tublid, ent järjepidev töö terviseedenduse suunas vajab plaani, tegevuskava ja ennekõike inimesi, kes seda tööd teha tahavad.

3. Terviseedenduse meeskond.

Terviseedenduse meeskonda kuuluvad:

Anli Soosaar, terviseedenduse meeskonna juht, rahvatantsu-liikumisõpetaja

Kristiina Sillaste, lasteaia direktor

Heilika Rosin, rühma „Kaisupõnnid“ õpetaja

Merike Andre, rühma „Pisipõnnid“ õpetaja assistent

Mare Viik, rühma „Pisipõnnid“ õpetaja

Eva Igarik, rühma „Õnnepõnnid“ õpetaja

Rita Link, õpetaja assistent

Anneli Lille, lapsevanemate esindaja

Tervist edendava lasteaia missioon on liita koolieelses eas olevate lastega tegelevate või nende heaolu eest vastutavate täiskasvanute huvid ja eesmärgid lapse arengut ja tervist positiivselt mõjustavatele tegevustele ja nende tegevuste kaudu tagada lapsele vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. (Terviseedendus lasteaias 2003.)

Tervisemeeskonna koosolekud toimuvad korra kuus ja hetkel keskendutakse:

- 1) lasteaia traditsiooniliste ürituste sisule, eesmärgiks seati tuua üritustes välja terviseedenduslik osa ning seada terviseedenduslikud tegevussuunad järgmiseks kolmeks aastaks.
- 2) koostati Lasteaed Põnnipesa terviseedenduslik SWOT analüüs, mille eesmärk oli keskenduda lasteaia terviseedenduse erinevatele külgedele ning tuua välja parendus valdkonnad ja tegevussuunad järgmiseks 3. aastaks.

Organisatsioonised tugevused (S)

- Lasteaia hea asukoht (3 erinevat maja)
- Kogemustega töötajad
- Traditsiooniliste ürituste olemasolu
- Koostöö teiste lasteaedadega
- Lastevanemate koostöövalmidus
- Kaasaegsed ruumid
- Piisav esmaabivahendite olemasolu ja esmaabiandmise oskus
- lisaks liikumistundidele ka huvitegevus: spordi- ja tantsutrenn
- Juhtkonna soov töötajaid tunnustada ja võimalusel toimuv tunnustamine
- Arvutite ja tarkvara, interneti olemasolu rühmades
- Personali oskus kasutada infotehnoloogia vahendeid
- Olemas õppekava, hea õppematerjalide ja vahendite olemasolu
- Rühmaruumid
- Toredad peod
- Väike kollektiiv
- Lasteaia üldine positiivne hoiak ja suhtumine lastesse
- Ruumide paigutus, soojus, turvalisus(eraldi ruumid magamiseks, mängimiseks)
- Lastega tehtav töö ja kasvatus
- Toredad üritused lastele ja ühisüritused vanematega
- Väikesed rühmad – tänu sellele saab liikuda rohkem – jalutuskäigud jm;
- Huviringid – liikumistegevust palju, ujumine jne;
- Lähedal on meri, mets, matkarada;
- Palju lasteaia üritusi õppeaasta jooksul;
- Kriisiolukorras toimetulek.
- Koolitused
- Eriala õpetajad väga meeldivad. Õpetajate mitmekesisus rikastab õppetööd.
- Rühmas on kindel ajakava – jõuab palju päeva jooksul teha.
- Ühised projektid, käimised
- Õpitoad vanematega
- Koostöö kogukonnaga
- Sõpruslasteaed
- Erivanused koos

Organisatsioonised nõrkused (W)

- tervishoiutöötaja puudumine
- Vaimne tervis – lasteaias on majasiseselt personali omavahelised pinged (erinevad majad)
- Väike saal, vähe ruumi võimlemiseks, pidude läbiviimiseks
- Mänguväljaku kasutamise võimaluse puudumine iga aastaaja ja ilmaga
- Mänguväljakute vähene atribuutika
- Vene laste arvuline suurus rühmas
- Kõigi rühmade asukoht ei ole soodne
- Puudub oma köök ja toidukogused ei ole alati vastavad nõuetele
- Personali puudus
- Infovahetus puudulik, töötajate ja juhtkonna vahel
- Koostöö lapsevanematega (konfliktsituatsioonid, arenguestlused)

Väliskeskonna võimalused (O)	Väliskeskonna ohud (T)
<ul style="list-style-type: none"> ● Metsa, metsaradade ja mere lähedus ● Väike ja turvaline kogukond ● Suur valik kaasaegseid õppevahendeid ja palju pakkujaid firmasid ● Asukoht annab võimaluse tutvuda lastel erinevate huvitavate kohtadega ● Head võimalused liiklusalase kasvatustöö läbiviimiseks ● Võimalus lastega osa võtta erinevatest üritustest ● Lasteaia hea asukoht ,soodus lastega liikumiseks erinevatesse kohtadesse- muuseumide, vanalinna jne külastamiseks ● Loodussõbralik ümbrus. ● Teatrid lasteaia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Puukide ja rästikute oht ● Kaugelt ja kaua saabuv med.abi ● Lasteaia õpetajate läbipõlemine ● Haiged lapsed lasteaia

Lasteaed Põnnipesa tegutsemisaastate jooksul on välja kujunenud omad traditsioonid.

Lasteaia toimuvateks iga-aastasteks üritusteks on:

- Õppeaasta alguse tähistamine
- Õpetajate päeva tähistamine
- Isadepäeva pidu
- Eesti Vabariigi aastapäeva tähistamine
- Pildistamise päev
- Emadepäeva peod

Spordiüritused

- Sügisene spordipäev
- Kevadine spordipäev

Tähtpäevadega seotud üritused

- Lasteaia sünnipäev
- Mardi – ja kadripäeva tähistamine
- Jõulupeod
- Sõbrapäev
- Vastlapäev
- Emakeelepäeva tähistamine
- Lihavõtted

Muud üritused

- leivanädal
- südamenädal

Personali ühisüritused

- 1 X aastas seminar-koolitused väljasõiduga
- õpetajatepäev
- jõulupidu

- õppeaasta pidulik lõpetamine

Ühisüritused lastele ja lastevanematele

- Isadepäev
- Jõulupidu
- Vanavanematepäev
- Emadepäev

4. Lasteaed Põnnipesa tervisedenduse plaan 2019-2022.

Et veidi oma elu lihtsustada õppeaasta sees, koostasime tegevusplaani eesmärkide ja kirjeldustega 3 aastaks. Plaanis võivad ette tulla muudatused.

	1. aasta	2. aasta	3.aasta
IGA-AASTASED ÜRITUSED: Õppeaasta alguse tähistamine	<u>Eesmärk:</u> Alustada ühiselt, kogu majaga koos uut õppeaastat <u>Kirjeldus:</u> Uute laste tutvustamine, mängude mängimine ja ühise foto tegemine.	<u>Eesmärk:</u> Lasteaed-meie teine kodu. Ühine mänguhommik <u>Kirjeldus:</u> Erinevad laulumängud, tantsud, tervislik näks.	<u>Eesmärk:</u> Õpin ja saan teadmisi. <u>Kirjeldus:</u> Vaadelda erinevaid õppematerjale, vahendeid, Mängud, tantsud.
Isadepäeva tähistamine	<u>Eesmärk:</u> isadepäeva tähistamine, isa ja lapse koos tegutsemise soodustamine. <u>Kirjeldus:</u> ühistegevused koos isadega/vanaisadega. liikumine looduses-kehalise aktiivsuse suurendamine.	<u>Eesmärk:</u> isadepäeva tähistamine, isa ja lapse koos tegutsemise soodustamine.	<u>Eesmärk:</u> isadepäeva tähistamine, isa ja lapse koos tegutsemise soodustamine.
Eesti vabariigi aastapäeva tähistamine	<u>Eesmärk:</u> liikumine läbi tantsu -füüsilise aktiivsuse suurendamine, laulmine ja luuletuste lugemine-emotsionaalse tervise eest hoolitsemine. <u>Kirjeldus:</u> kontsert lasteaias saalis laulude, tantsude ja luuletuste lugemisega.	<u>Eesmärk:</u> Kodumaiste toitute propageerimine. <u>Kirjeldus:</u> Eesti parim toit/ toiduaine tutvustamine, maitsmine. Sünnipäevatordi ühine tegemine eestimaisest toorainest.	<u>Eesmärk:</u> Esivanemate kommete tutvustamine. <u>Kirjeldus:</u> koostöös koduga sugupuu koostamine. Sünnipäevatordi söömine.

Emadepäeva pidu	<u>Eesmärk:</u> Kontsert emadele, liikumismängud koos emadega. Tervislik söök/jook. <u>Kirjeldus:</u> ühine pidu.	<u>Eesmärk:</u> Ühine perepidu. <u>Kirjeldus:</u> Kontsert, kingitused, koostöös kogukonnaga.	<u>Eesmärk:</u> Traditsiooniline pidu. <u>Kirjeldus:</u> Emotsionaalne kontsert.
SPORDIÜRITUSED			
Spordipäev 2 x aastas	<u>Sügisene spordipäev:</u> Soojendusvõimlemine, seejärel toimuvad jooksud, täpsusvise, pallivise, hooga -ja hoota kaugushüpe. <u>Kevadine spordipäev:</u> Soojendusvõimlemine, seejärel toimuvad jooksud, täpsusvise, pallivise, hooga -ja hoota kaugushüpe.	<u>Sügisene spordipäev:</u> soojendusvõimlemine, teatevõistlused ja mängud <u>Kevadine spordipäev:</u> Soojendusvõimlemine, jooksud, täpsusvise, pallivise, hooga -ja hoota kaugushüpe.	<u>Sügisene spordipäev:</u> soojendusvõimlemine, teatevõistlused ja mängud vastavalt laste vanusele. <u>Kevadine spordipäev:</u> Soojendusvõimlemine, jooksud, täpsusvise, pallivise, hooga -ja hoota kaugushüpe.
Vastlapidu	<u>Eesmärk:</u> vastlakommete tutvustamine, liikumisaktiivsuse suurendamine. <u>Kirjeldus:</u> õpetajad räägivad rühmades vastlakommetest, lauldakse koos vastlalaule, mängitakse vastlamänge. Lume puuduse tõttu liikumismängud saalis.	<u>Eesmärk:</u> vastlakommete tutvustamine, liikumisaktiivsuse suurendamine. <u>Kirjeldus:</u> õpetajad räägivad rühmades vastlakommetest, lauldakse koos vastlalaule, õpetatakse tegema nõõbist või kondist vurri. Lasteaia õues toimub võistlus pikema liu laskmine. (kui lund ei ole toimuvad saalis osavusmängud).	<u>Eesmärk:</u> vastlakommete tutvustamine, liikumisaktiivsuse suurendamine. <u>Kirjeldus:</u> õpetajad räägivad rühmades vastlakommetest, lauldakse koos vastlalaule, õpetatakse tegema nõõbist või kondist vurri. Lasteaia õues toimub võistlus pikema liu laskmine. (kui lund ei ole toimuvad saalis osavusmängud).
TÄHTPÄEVADEGA SEOTUD ÜRITUSED			

Lasteaia sünnipäev	<u>Eesmärk:</u> Lasteaia sünnipäeva tähistamine hommikul e sünnipäevhommik. <u>Kirjeldus:</u> Laulud, tantsud, väike kontsert, tort.	<u>Eesmärk:</u> Lasteaia sünnipäeva tähistamine. <u>Kirjeldus:</u> Kutsume külla vilistlased, vallavalitsuse, teised Viimsi valla lasteaiaid ja koostööpartnerid.	<u>Eesmärk:</u> Sünnipäevahommiku tähistamine. Laps saab aru, et kinkimiserõõm / andmiserõõm saab olla suur. <u>Kirjeldus:</u> Pidu enda jaoks: lapsed, personal ja lapsevanemad, kes saavad hommikul osaleda. Lilled, küünlad, tort, tantsud, mängud.
Mardi-ja kadripäeva tähistamine	<u>Eesmärk:</u> mardijooks <u>Kirjeldus:</u> kombestiku õppimine, mängude, laulude meenutamine.	<u>Eesmärk:</u> mardijooks. Vanade rahvakommete austamine, edasiviimine. <u>Kirjeldus:</u> maskide meisterdamine, kommete meenutamine, laulud, tantsud. Maiustused.	<u>Eesmärk:</u> Mardijooks ja karneval. <u>Kirjeldus:</u> Mardiema ja Mardiisa tutvustavad kombeid. Ühised laulumängud ja maiustamine.
Jõulupeod	<u>Eesmärk:</u> Emotsionaalse tervise eest hoolitsemine. <u>Kirjeldus:</u> Jõulupeod. Jõuluvanalt kingipakki saamine.	<u>Eesmärk:</u> Laps teab, et kinkimiserõõm on suur nagu ka saamiserõõm. <u>Kirjeldus:</u> Lapsed väärtustavad kingitusi ja on tänulikud kinkijatele. Ühine pidu koos lapsevanematega.	<u>Eesmärk:</u> ühine näidend. <u>Kirjeldus:</u> Esitlusele tuleb jõulunäidend, publikuks lapsevanemad. Väike lauake rühmas. Jõulutee joomine ja rühmatunnetuse tugevdamine.

Emakeelepäeva tähistamine (koolieelikud)	<u>Eesmärk:</u> Lastekirjanduse- kirjanike tutvustamine. <u>Kirjeldus:</u> Kirjanike fotodest näitus. Lapsed võtavad kaasa oma lemmikraamatu.	<u>Eesmärk:</u> eesti keel- kõige ilusam keel. <u>Kirjeldus:</u> Lapsed pakuvad välja meie emakeeles kõige kaunimalt kõlavaid sõnu. Kirjutame need paberile. Väikese jutukatkeni kuulamine ja ära arvamine- millisest raamatust see on pärit.	<u>Eesmärk:</u> Ebaviisakad sõnad ei ole toredad. <u>Kirjeldus:</u> antonüümid, sünonüümid. Sõnamängud, lihtsad ristsõnad.
Vanavanemate-päeva tähistamine	<u>Eesmärk:</u> Kaasata lasteaiaellu ka vanavanemad, tunnustada nende oskusi ja elukogemust. <u>Kirjeldus:</u> Traditsiooniline vanavanemate pidu, näitus fotodest.: minu vanaema ja vanaisa.	<u>Eesmärk:</u> traditsiooniline tervisliku toidu valmistamine vanavanemate poolt ja maitsvaima välja selgitamine. <u>Kirjeldus:</u> Ühistegevus vanavanematega.	<u>Eesmärk:</u> traditsiooni jätkamine retseptide osas, vanavanematega koos tegutsemine. <u>Kirjeldus:</u> Uue tegevusena kuulame koos vanu vanavanemate-aegseid lastelaule ning täidame lüngad suurtele paberitele kirjutatud luuletustes. Mõistatame mõistatusi. Näitus: laste joonistustest.
MUUD ÜRITUSED			

<p>Leivanädal</p>	<p><u>Eesmärk:</u> kujundada ja väärtustada rukkileiva osa eestlaste kultuuritraditsioonis, suurendada rukkileiva ja leivatoodete tarbimist. <u>Kirjeldus:</u> räägitakse leiva ajaloost, erinevatest teraviljadest ning sellest mida neist saab valmistada, rukkileiva tervislikkusest, leiva ja saia erinevusest. Ühistegevus- palutakse lastel kodust kaasa võtta paar viilu leiba mida nad tavaliselt söövad ning teeme koos ühe lõbusa ja tervisliku võileiva. Leivateemaliste luuletuste lugemine, laulumängude esitamine.</p>	<p><u>Eesmärk:</u> kujundada ja väärtustada rukkileiva osa eestlaste kultuuritraditsioonis, suurendada rukkileiva ja leivatoodete tarbimist. <u>Kirjeldus:</u> räägitakse leiva ajaloost, erinevatest teraviljadest ning sellest mida neist saab valmistada, rukkileiva tervislikkusest, leiva ja saia erinevusest ning kuidas tänapäeval leib lauale jõuab. Ühistegevus: igas rühmas tehakse koos üks võileivatort, mida siis üheskoos süüakse.</p>	<p><u>Eesmärk:</u> kujundada ja väärtustada rukkileiva osa eestlaste kultuuritraditsiooni s, suurendada rukkileiva ja leivatoodete tarbimist. <u>Kirjeldus:</u> Leivanädal õpetab lastele, kui palju rasket tööd on vaja teha, et leib jõuaks meie söögilauale. Sellel nädalal on lasteaiarühmade õppetegevused seotud leivaga. Lapsed tutvuvad läbi raamatute, tegevuste, õppekäikude ja filmide, kuidas jõuab leib meie lauale. Rühmades degusteeritakse erinevaid leivasorte. Koostöös lastevanematega palutakse lasteaeda kaasa tuua isetehtud leiba. Selgitatakse välja laste lemmikleivad.</p>
--------------------------	---	--	--

Köögiviljade tutvustamise nädal	<u>Eesmärk:</u> Köögiviljade söömise tähtsustamine seostatult värvide õppimise/ kinnistamisega. <u>Kirjeldus:</u> Igal päeval nädala jooksul tutvustatakse ühte köögivilja (maitseme, joonistame, kleebime jne) ning lapsed riietuvad vastavalt tutvustatava köögivilja värvi.	<u>Eesmärk</u> Laps tunneb silmad kinni maitsemise teel ära eelmisel aastal tutvunud köögiviljad ja tutvub uutega. <u>Kirjeldus:</u> Lapsel seotakse silmad kinni ning taldrikult võetud köögivilja maitstes proovib ta seda ära arvata.	<u>Eesmärk:</u> Tervisliku ja eestimaise toidu tähtsustamine. <u>Kirjeldus:</u> Lapsed võtavad kaasa oma aias kasvatatud saadusi. Maitseme koos.
Teatrid / etendused	<u>Eesmärk:</u> 1 kord kuus on võimalus lapsel vaadata lasteaias teatrietendust. <u>Kirjeldus:</u> Etenduse vaatamine saalis, osata kuulata, jälgida ja positiivseid emotsioone saada.	<u>Eesmärk:</u> Erinevate näitetruppide etendustest osa saamine. <u>Kirjeldus:</u> Laps jälgib vaikselt etendust ning oskab hilisemas arutelus oma emotsioone ja mõtteid seoses etendusega väljendada.	<u>Eesmärk:</u> Iga emotsioon rikastab. <u>Kirjeldus:</u> Kasutame emotsioonikaarte, räägime kaardiga seonduvatest tunnetest ja nendega toime tulemisest.

<p>Ohutusnädal</p>	<p><u>Eesmärk:</u> Laps oskab märgata ohuolukordi ning teab õigeid tegutsemisviise. <u>Kirjeldus:</u> erinevatel nädalapäevadel räägitakse erinevatest ohuolukordadest: elektri ohtlikkus, tuleoht, ohud veekogu ääres, liikluses, mürgistused, keskkonnahoid. Erinevatel nädala päevadel viiakse läbi teemakohane mäng või ühistegevus.</p>	<p><u>Eesmärk:</u> Laps oskab märgata ohuolukordi ning teab õigeid tegutsemisviise. <u>Kirjeldus:</u> erinevatel nädalapäevadel räägitakse erinevatest ohuolukordadest: elektri ohtlikkus, tuleoht, ohud veekogu ääres, liikluses, mürgistused, keskkonnahoid. Igal päeval viiakse läbi teemakohane mäng või ühistegevus. Päästeamet külastab lasteaeda ja tutvustab oma tööd.</p>	<p><u>Eesmärk:</u> Laps oskab märgata ohuolukordi ning teab õigeid tegutsemisviise. <u>Kirjeldus:</u> erinevatel nädalapäevadel räägitakse erinevatest ohuolukordadest: elektri ohtlikkus, tuleoht, ohud veekogu ääres, liikluses, mürgistused, keskkonnahoid. Igal päeval viiakse läbi teemakohane mäng või ühistegevus. Politsei külastab lasteaeda ning tutvustab oma tööd.</p>
---------------------------	--	--	--

Kogu personal on toeks laste tervislike käitumisharjumiste kujundamisel. Jälgimine, suunamine, abistamine, meenutamine- ikka kõik selleks, et mingil hetkel lapse harjumuspõhine käitumine on tervist hoidev ja teise inimesega arvestav.

5. Tervisekasvatuse osa Põnnipesa lasteaia õppekavas.

Tervisekasvatuse peaesmärgiks on, et laps väärtustab enda ja teiste tervist ning püüab käituda tervislikult ning ohutult.

Tervisekasvatuse sisu

- 1) Tunne iseennast ja oma keha
- 2) Hügieen
- 3) Õige toitumine, lauakombed
- 4) Liikumine ja looduse tervistav mõju
- 5) Vaimne tervis. Eetiline- ja väärtuskasvatus
- 6) Mina ja teised. Abivalmidus ja suhtlemine
- 7) Ohud meie ümber
- 8) Jalakäija ja jalgratturi ohutu liikumine ja liiklemine, turvavarustus

Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel

- 1) valitakse tervise- ja liikluskasvatuse temaatika lapse igapäevaelust ja teda ümbritsevast keskkonnast, mis hõlmab sotsiaalset keskkonda, loodus- ja tehiskeskkonda;
- 2) planeeritakse spetsiaalseid tervise- ja ohutusealaseid tegevusi, matku, pidusid, kohtumisi;
- 3) lõimitakse erinevate valdkondade tegevuste, mängu ja igapäevaste toimingutega;
- 3) suunatakse last mängudes, ümbritsevas looduses, liikluses, oma tervises seisundis jm märgatu kohta küsimusi esitama (probleemi püstitama), küsimustele vastuseid leidma (oletama ja oletusi kontrollima) ja märgatust ning kogetust järeltõlge tegema.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 2-3aastane laps:

- 1) tunneb enda kehaosi (pea, käed, jalad, kõht);
- 2) oskab käsi pesta ja kuivatada;
- 3) tunneb hammaste hooldamise vahendeid;
- 4) omab harjumust kasutada tualetti;
- 5) oskab nimetada toiduaineid ja tuntumaid aedvilju (pildil ja taldrikul);
- 6) oskab süüa ise, teisi segamata, tänada peale sööki;
- 7) teab, mis hea, mis halb, mis tunded on hirm, rõõm, kurbus;
- 8) suhtleb sõbralikult täiskasvanute ja teiste lastega, ütleb „tere“, „head aega“;
- 9) teab kodus olevaid ohte ja ohtlikke asju (kuum vesi, käärid, nuga, triikraud...);
- 10) tunneb liikumist kergendavaid vahendeid: jalgratas, kelk, käru;
- 11) oskab liiklusteelise pildi järgi jutustada ja nimetada tegevusi pildil (auto ja jalgrattaga sõitmine, kiivri kandmine, helkuri kasutamine);
- 12) oskab ohutult liikuda rühmaruumis ja õues mängualal.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 3-4aastane laps:

- 1) tunneb keha- ja näoosi;
- 2) oskab võrrelda oma välimust kaaslaste omaga;
- 3) teab, et ta on poiss/tüdruk;
- 4) oskab käsi seebiga pesta ja korralikult kuivatada;
- 5) hoiab söömisel lusikat õigesti käes, kasutab salvrätti;
- 6) tunneb hammaste hooldamise vahendeid ja teab, miks hambaid tuleb pesta;
- 7) oskab ise vajadusel WC-d ja tualettpaberit kasutada ning pärast käsi pesta;
- 8) oskab iseseisvalt taskurätti kasutada;
- 9) teab, miks on vaja puhata ja kuidas seda teha (uni, puhkepäevad, suvepuhkus perega);
- 10) oskab nii peres kui rühmas olla tähelepanelik ja arvestada teistega;
- 11) oskab jagada rõõmu ja lohutada kurba sõpra mure puhul;
- 12) oskab tüli puhul andeks paluda, andeks anda;
- 13) oskab hoolida koduloomast ja teab ohte seoses võõra loomaga;
- 14) teab ümbritsevast esemeid, mis võivad olla ohtlikud (nuga, käärid);
- 15) teab kõnni- ja sõidutee otstarvet;
- 16) oskab selgitada, miks on vajalikud helkur, kiiver ja turvavöö;
- 17) oskab ohutult liikuda rühmaruumis, lasteaia siseruumides ja õuealal.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 4-5aastane laps:

- 1) teab oma täisnime, vanust, sugu;
- 2) teab kehaosi ja nende vajalikkust;

- 3) oskab enne sööki ja vajadusel käsi pesta, ise varrukaid üles keerata;
- 4) kasutab WC-d ja tualettpaberit iseseisvalt, peseb pärast käsi;
- 5) oskab õigesti lusikat hoida, lükata toitu leivatükiga lusikale, õigesti taldrikut kallutada, tükeldada toitu, süüa vaikselt;
- 6) peseb hambaid täiskasvanu juhendamisel, nimetab hammaste tervise jaoks vajalikke tegevusi;
- 7) oskab juukseid kammida ja kõhmisel suud käega katta (teab, miks vaja);
- 8) teab, et puhtus on vajalik ja haiged peavad end ravima;
- 9) teab, mis on tervislik (tervislik toit, liikumine, puhkus);
- 10) teab, et taimed, loomad ja inimesed vajavad kasvamiseks vett, valgust ja õhku (temperatuuri mõju taimedele, loomadele, inimestele);
- 11) teab mõistete *õige* ja *vale* tähendust, teab ja järgib üldtuntud viisakusreegleid ja lauakombeid;
- 12) oskab nimetada sõbra positiivseid omadusi, vajadusel lohutada ja abistada, andeks anda ja leppida;
- 13) oskab märgata inimeste erinevusi (sooline, keeleline, vanuseline) ja abivahendeid (prillid, ratastool);
- 14) tunneb kodumasinaid, nende otstarvet ja nendega seotud ohte;
- 15) teab kodukoha olulisemat veekogu, selle kasulikkust ja sellega seotud ohte;
- 16) oskab nimetada tegevusi, mis võivad olla ohtlikud (jääle minek, mäng tänaval, ehitistel, karjääris, ujumine ilma täiskasvanuta, rattasõit kiivrita),
- 17) teab, et õnnetuse korral tuleb pöörduda täiskasvanu poole;
- 18) teab, miks ei tohi võõrastega kaasa minna.
- 19) teab valgusfoori tähendust, tulede süttimise järjekorda ja tähendust; tunneb olulisemaid liiklusmärke;
- 20) teab turvatöö ja turvatooli vajalikkust; teab helkuri ja kiivri vajalikkust (jalakäijal, jalgratturil).

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 5-6aastane laps:

- 1) teab, et eesnimi peegeldab soolist ja rahvuslikku kuuluvust (tüdrukute-poiste nimed, eesti ja teiste rahvaste nimed);
- 2) oskab märgata erinevusi enda, kaaslaste ja teiste inimeste vahel;
- 3) teab, kust tulevad uued inimesed, kuidas kulgeb eluring;
- 4) teab, millal tuleb käsi pesta ja teeb seda iseseisvalt, vajadusel oskab nägu pesta;
- 5) tunneb ja järgib lauakombeid, sööb puhtalt, oskab kasutada nuga ja kahvlit;
- 6) teab hammaste tervise jaoks vajalikke tegevusi (tervislik toit, pesemine, hambaarsti juures käimine), oskab hambaid pesta;
- 7) teab, millised tegevused on tervisele kasulikud (tervislik toitumine, liikumine, uni, puhkus, mäng, hea tuju);
- 8) tunneb end oma pere liikmena, oskab väljendada tundeid ja suhteid peres (perekondlik ühtekuuluvus, ühised rõõmud ja mured, suuremad aitavad ja õpetavad väiksemaid, üksteise vajadustega arvestamine);
- 9) oskab väljendada enda muret ja hirmu, märgata seda teiste juures, saada toetust lähedastelt ja jagada seda vajadusel teistele;
- 10) oskab tüli puhul leppida (andeks anda ja andeks saada);
- 11) teab valguse, soojust, vee, õhu ja toitainete tähtsust taimede, loomade ja inimeste elus;
- 12) tunneb aastaegade nimetusi, nende tunnuseid ja mõju inimestele;
- 13) teab valguse, soojust, vee, õhu ja toitainete tähtsust taimede, loomade ja inimeste elus;
- 14) teab, et metsas kasvavad söögi- ja mürkseened, söödavad (metsmaasikad, mustikad, pohlad) ja mürgised marjad;

- 15) tunneb tähtsamaid ravimtaimi (tee, moosina) ja teravilju (ka leiva tee lauale); teab, et meie vallast voolab läbi Pirita jõgi, tunneb veeäärseid ohtusid;
- 16) oskab märgata kohti, esemeid, aineid, olukordi ja tegevusi, mis võivad olla ohtlikud;
- 17) teab, et ei tohi tikkudega mängida ega ise tuld teha;
- 18) teab, et kauane arvuti või teleri taga istumine on ohtlik tervisele;
- 19) tunneb päästeameti töötajate tööülesandeid, vajalikke isiksuseomadusi, töövahendeid, masinaid, telefoninumbrit 112;
- 20) oskab selgitada liiklemise erinevusi valguses, pimeduses, lähtuvalt aastaajadest;
- 21) teab, et kõige tervislikum on liikuda jalgsi (jalutuskäik, matk);
- 22) teab jalakäija liiklus- ja käitumisreegleid ning nende vajalikkust.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 6-7aastane laps:

- 1) tutvustab ja kirjeldab iseennast, enda omadusi, huvisid jms;
- 2) mõistab, et inimesed on erinevad ning neil on erinevad vajadused;
- 3) järgib isikliku hügieeni nõudeid, sealhulgas hammaste hoidmist ja hooldamist;
- 4) teab, millised toiduained on vaja süüa iga päev (ja milliseid harvem), et olla terve;
- 5) teab, mis on südame ja kopsude kõige olulisemad ülesanded ja kuidas neid tervena hoida;
- 6) oskab eristada igapäevaelus tervisele kasulikku ja kahjulikku;
- 7) julgeb keelduda tegevusest, kui osalemine on ennast ja teisi kahjustav või ohtlik;
- 8) kirjeldab, kuidas ümbritsev keskkond ja inimeste käitumine võib mõjutada tervist;
- 9) selgitab, miks on valgus, temperatuur, vesi, muld ning õhk taimedele, loomadele ja inimestele tähtsad;
- 10) oskab märgata võimalikke ohte kodus, veekogul, liikluses jm;
- 11) teab, kuidas tegutseda ohuolukordades (vette kukkumine, tulekahju, põletus);
- 12) oskab valida hädaabinumbrit 112 ja teatada juhtumist;
- 13) teab, kuidas jalakäijana ohutult liigelda ning jalgrattaga sõita. Kasutab kiivrit ja muid kaitsevahendeid.

7. Prioriteetid järgnevas kolmeks aastaks tervise- ja heaoluvaldkondades.

Pönnipesa eralasteaia terviseedendamise prioriteetsed valdkonnad ja eesmärgid:

1. Liikumine ja kehaline aktiivsus

- Igapäevased liikumistegevused lastele õues ja siseruumides;
- Lastega looduses käimine vähemalt 1x kuus;
- Lastele ja lapsevanematele erinevate spordialade tutvustamine;
- Personali ühised sportlikud tegevused 4x aastas

2. Toitumine ja toitlustamine

- Laste- ja lapsevanemate teadlikkuse kasvatamine lõimitud tegevuse kaudu igapäevaselt;
- Lasteaia pakutav toit on tervislik ja tasakaalus.

3. Ohutus ja turvalisus

- Lapsed ja personal on teadlikud, kuidas käituda tulekahju korral – tulekahjuõppused igal aastal;
- Lapsed on teadlikud liiklusohutusest – 1x aastas toimub liiklusnädal;
- Lapsed on teadlikud ohtudest erinevatel aastaajadel – lõimitud tegevused igal nädalal;
- Lapsed oskavad anda esmaabi lihtsamate õnnetuste korral – esmaabikoolitus lastele igal aastal;

- Interneti turvalisuse, narkoennetuse ja seksuaaltervise koolitus kord aastas.

4. Psühhosotsiaalne keskkond

- Koolitused personali kompetentsuse tõstmiseks igal aastal;
- Õppetöö metoodikas lähtutakse laste ealistest iseärasustest ja tähtsustatakse mängimist;
- Kiusamisvaba keskkonna saavutamiseks tehakse kohelelt kiusamisjuhtude korral lastele selgitustööd;
- 2x aastas tehakse lapsevanematele ja personalile küsitlus psühhosotsiaalse keskkonna hindamiseks lasteaias.

5. Terviseõpetus- ja kasvatus

- Lastele korraldatakse 1x aastas suuhügieeni koolitusi, et kasvatada lapse teadlikkust suuhügieeni olulisusest;
- 1x kuus toimuvad lastele erinevatel terviseteemadel õpitoad.

8. Olukorra analüüs. Tegevuskava.

	PRAEGUNE OLUKORD	MIDA MUUTA?
1. Liikumine ja kehaline aktiivsus	<ul style="list-style-type: none"> • Liikumistegevused saalis, olemas on eraldi spordisaal; • võimalus käia lastega looduses (lähedal park, mets, meri); • liikumistegevused toimuvad 3x nädalas; • 1x nädalas toimub liikumistegevus õues; • spordipäevad 1x kvartalis; • toimuvad huviringid; (üldfüüsiline treeningring, tants); • 1x nädalas käivad lapsed ujumas (tasuline ring) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuna lapsed liiguvad vähe, eriti sügistalvisel perioodil, siis viia läbi liikumistegevusi iga päev (õuesõpe): <p>1. õuesoleku ajal liikumismängud ;</p> <p>2. rahvatants/tantsuline liikumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate spordialade tutvustamine lastele ja lastevanematele (perepäevad). • Sportlikud ühistegevused personalile 4x aastas.

<p>2. Toitumine ja toitlustamine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapse tervislikku eluviisi toetavad tegevused teemapäevade raames (leivapäev, salatipäevad, piima- ja puuviljapäevad); • oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima ja – puuvilja programmiga (igapäevased vitamiini ampsud) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laste ja nende kaudu ka lastevanemate teadlikkuse tõstmise toetamine tootumisharjumuste ja tervisliku toitumise osas (lõimitud tegevuste kaudu). • töötajate ja lastevanemate hulgas viia läbi rahuloluküsitlus.
<p>3. Ohutus ja turvalisus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • toimub liiklusnädal; • ohud sügisel, talvel, kevadel, suvel (nädalateemades käsitletakse lõimitult); • evakuatsiooniõppused lastele ja töötajatele igal aastal • tervisekaitse korralistel kontrollidel on tehtud ettekirjutusi • töötajad on läbinud esmaabikoolitused 	<ul style="list-style-type: none"> • Loengud lastevanematele (politsei, päästamet jne); • interneti turvalisus, narkoennetus, seksuaaltervise koolituste vajalikkus; • laste ja nende kaudu ka lastevanemate teadlikkuse tõstmise turvalisuse osas (lõimitud tegevuste kaudu); • ohutu ja korrastatud õueala; • esmaabi koolitus lastele.

<p>4. Psühhosotsiaalne keskkond</p>	<ul style="list-style-type: none"> • loodud on sõbralik ja toetav õhkkond lasteaias ; • personali kompetentsust tõstetakse pidevalt (läbi koolituste, loengute jne); • loodud on füüsiliselt turvaline keskkond; • iga lapse individuaalsusega arvestamine (sobiv kasvukeskkond, vajadusel tugiisik ja IAK); • rühmadel on reeglid; • kiusamisjuhtumitega tegeletakse koheselt rühmades; • toimub tihe koostöö huvigruppidega (lapsevanemad, KOV, teised haridusasutused, Rajaleidja jne); 	<ul style="list-style-type: none"> • „Vaikuseminutite“ koolitus personalile; • Lapsest lähtuva meetodika kasutamine ja mängu tähtsustamine; • lasteaia väärtuste koostamine, üle vaatamine ja väärtustest lähtuva arengukava koostamine; • laste ja nende kaudu ka lastevanemate teadlikkuse tõstmine vaimse turvalisuse osas (lõimitud tegevuste kaudu); • igapäevane töö kiusamise vähendamiseks lasteaias; • teha küsitlus töötajatele ja lastevanematele psühhosotsiaalse keskkonna hindamise kohta lasteaias.
<p>5. Terviseõpetus ja -kasvatus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toimub kätepesu hommikuti, peale tualeti kasutamist, enne sööki ja õuest tülles, et lapsed oleksid tervemad; 	<ul style="list-style-type: none"> • Teemaatilised tervisenädalad 3x aastas. • Tegeleda rohkem laste suuhügieeniga (suu loputamine peale sööki, hambaarstil käimine koolieelikutega, suuhügieeni loengud jne); • korraldada lastele rohkem terviseteemalisi õpitubasid.

9. Tegevuskava uuendamise kord.

1. Tegevuskava tulemuslikkust hinnatakse iga õppeaasta lõpul üldkoosolekul. Tulemuslikkuse

hindamisel võetakse arvesse:

- dokumentatsiooni analüüsi;
- arenguvestlusi;
- enesehinnangulehti;
- töötajate ja lastevanemate hinnanguid juhtimise ja tegevuse tulemuslikkusele;
- arengukava/tervisestrateegia olemasolu ja selle analüüsi
- nõukogu suulisi ja kirjalikke hinnanguid lasteaia tegevusele;
- rahulolu küsitlusi;
- tervisealaste tegevuste ja tulemuste analüüsi;
- menüüde analüüsi;
- tervisemeeskonna analüüsi;
- liikumistegevuse ja keskkonna analüüsi;
- lapse tegevuse ja vaatluse analüüsi;
- õppekava ja rühmade tööplaanide analüüsi.

2. Ettepanekuid täiendusteks võivad teha kõik töötajad üldkoosolekul ja lapsevanemad rühmakoosolekul või hoolekogu esindaja kaudu. Ettepanekud esitatakse juunikuu jooksul tervisemeeskonnale.

3. Kokkuvõtte tervise edendamise tegevuste tulemustest esitatakse lasteaia personali ning lastevanemate üldkoosolekul.

10. Tegevuskava koostajad.

Terviseedendaja Anli Soosaar
Direktor Kristiina Sillaste
Tervisemeeskond

11. Tegevuskava koostamisel kasutatud materjalid.

- Põnnipesa eralasteaia õppeaasta tegevuskava 2019/2020
- Tervise tegevuskava koostamise soovitusel. www.terviseinfo.ee
- Juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele sisehindamise läbiviimiseks tervise valdkonnas.
https://intra.tai.ee//images/prints/documents/134882166624_Juhend_Sisehindamine_tervise_valdkonnas_2005.pdf
- Koostajad H. Saat, M. Kull, E. Põiklik (2008). Psühhosotsiaalne keskkond koolieelses lasteasutuses. Sotsiaalsete oskuste arendamine. Metoodiline juhend (koolituse materjalid).
- Koostaja L. Varava (2010). Näited eesti lasteaegade tervisealasest õppe- ja kasvatustööst. Tervise Arengu Instituut, Tartu: Ecoprint AS.
- Koostajad L. Varava ja teised (2010). Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude. Tervise Arengu Instituut, Tartu: Ecoprint AS.