

TALLINNA KRISTIINE LASTEAED

TERVISEDENDUS

TEGEVUSKAVA

2015-2016 Õ.A.

TALLINN 2015

Sisukord

1 Reguleerimisala.....	3
Tallinna Kristiine Lasteaia tervisedenduse eesmärgid.....	3
Lasteaia tervisedendavad eesmärgid.....	3
Lasteaia köögi tervisedendavad eesmärgid.....	3
Rühmade tervisedendavad eesmärgid.....	4
Logopeedi tervisedendavad eesmärgid.....	5
Koostöö lapsevanematega.....	5
Tervisedendamise kavandamine ja riskianalüüs.....	5
Tervisedendamise kavandamine.....	5
4.1.1 Tervisedenduse töögrupi nõupidamised.....	5
4.1.2 Menüü hindamine.....	6
4.1.3 Lasteaia tervisedendavad üritused.....	6
4.1.4 Tervist edendavad projektid.....	7
4.1.4.1 Personali projekt „kuldne lusikas“.....	7
Eesmärgid:.....	7
4.1.4.2 Laste projekt „Kuldne lusikas“ teemaks 5. Aprill 2016 kell 10.00-12.00.....	9
4.2 Riskianalüüs.....	10
Lasteasutuse personali teadmised ja oskused.....	10
5.1 Tervisedendust toetavad koolitused.....	10
Lapse tervise jälgimine ja arengu toetamine.....	10
Keskkonna kujundamine.....	11
Vigastuste ennetamine ja turvalisuse edendamine.....	11
Laste liikumise ja kehalise tegevuse edendamine.....	11
9.1 Kehalist tegevust edendavad huvitegevused lastele.....	12
9.2 Kehalist tegevust edendavad huvitegevused personalile.....	12
Laste toitlustamine ja tervislike harjumuste kujundamine.....	12
11 Lapse isikuhügieeni edendamine.....	12
12 Haigestumiset ennetamine.....	13
13 Päevakava koostamine.....	13
14 Rühmade tervisedendavad tegevused.....	14

1 Reguleerimisala

Käesolev tegevuskava reguleerib Tallinna Kristiine Lasteaia tervisedendust 2015/2016 õppeaastal.

Tallinna Kristiine Lasteaia tervisedenduse eesmärgid

Lasteaia tervisedendavad eesmärgid

- Juhindub koolieelse lasteasutuse seadusest
- Juhindub tervisekaitse nõuetest toitlustamisele koolieelses lasteasutuses
- Ruumid ja õueala on kooskõlas tervisekaitse nõuetega
- Tagatud on personali järjepidav ja vajadusepõhine koolitamine
- Toetab lapse perekonda, soodustades lapse kasvamist ja arenemist ning tema individuaalsuse arvestamist.
- On püstitanud eesmärgi hoida ja tugevdada lapse tervist ning soodustada tema emotsionaalset, kõlbelist, sotsiaalset, vaimset ja kehalist arengut
- Juhtkond kaasab tervise edendamise korraldamisse lapsed, personali, vanemad, hoolekogu
- Direktor koostab lasteasutuses laste haigestumise ja vigastuste ennetamiseks ja keskkonna ohutuse hindamiseks riskianalüüsi
- Tegutseb toimiv tervisenõukogu

Lasteaia köögi tervisedendavad eesmärgid

Valmistab maitsvat, tervislikku toitu

Toit on välimuselt ahvatlev (kaunistatud võileivad jne.)

Toidukordade vahel tervislik amps

Järgib tervisenõudeid

Väljastab toitu päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel

Arvestab toitumuslike erivajadustega lastega (allergia, toidutalumatus)

Rühmade tervisedendavad eesmärgid

Tagatud on värske õhk, toimub õhuvahetus (vastavalt vajadusele mikrotuulutus), ruumide tuulutamine lastest vabal ajal.

Lapsel kujunevad hügieeni harjumused, õpetatakse hoidma puhtust

Meeskond väärtustab lauakombeid

Meeskond panustab toidu serveerimise kommetesse

Lapsel kujunevad söömisharjumused

Laps teab toidu vajalikkusest, vitamiinidest

Lapsel on nähtavas ja kättesaadavas kohas puhas joogivesi
Lapsed liiguvad regulaarselt värskes ohus sõltuvalt ilmastikutingimustest
Toimub organiseeritud liikumistegevus
Toimib liikluskasvatus
Toimub õppekavast lähtuv tervisekasvatus, koostöös koolituskeskustega korraldatakse lastele tervise alaseid koolitusi
Korraldab/ võtab osa tervislikest üritustest (tervisepäev, spordipäev, õuesõpe)
Reageerib ohtudele ja teavitab sellest juhtkonda.
Meeskond jälgib laste tervislikku seisundit, vajadusel teavitab lapse vanemat ja tervishoiutöötajat
Meeskond arvestab lapse individuaalsusega, erivajadustega

Logopeedi tervisedendavad eesmärgid

- Teostab laste kõne kontrolli
- Teostab vajadusepõhist regulaarset kõneravi
- Annab lapse kõne arengust tagasiside lapsevanemale
- Annab lapsevanemale soovitusi ja juhiseid lapse arengu tagamiseks
- Koostab kõneravi tegevusplaani ja aruande

Koostöö lapsevanematega

Vanematega koostöö korraldamisel lähtub personal lasteasutuse õppekavas määratletud põhimõtetest ja korraldusest ning lasteasutuse kehtestatud reeglitest, mida on vanematele tutvustatud.

Lapsevanemad on kaasatud ürituste korraldamisel, osalemisel, arvestatakse lapsevanema huve ja ettepanekuid.

Lasteaia personal teeb koostööd lapsevanemaga lapse arengu toetamiseks, mis põhinev dialoogil ja vastastikusel usaldusel ja lugupidamisel. Õpetaja teavitab regulaarselt lapsevanemat lapse arengust, õppimisest ning õppe- ja kasvatustegevuse korraldusest. Õpetaja loob lapsevanemale võimalused saada tuge ja nõu õppe- ka kasvatusküsimustes. Lapse tervisliku seisundi halvenemisel teavitatakse lapsevanemat koheselt.

Tervisedendamise kavandamine ja riskianalüüs

Tervisedendamise kavandamine

4.1.1 Tervisedenduse töögrupi nõupidamised

14.10.2015 Tervisenõukogu koosolek
13.01.2016 Tervisenõukogu koosolek
16.03.2016 Tervisenõukogu koosolek
11.05.2016 Tervisenõukogu koosolek

4.1.2 Menüü hindamine

01.-05.02.2016 Lapsed ja õpetajad hindavad menüüd
04.-10.08.2016 Lapsed ja õpetajad hindavad menüüd

4.1.3 Lasteaia tervisedendavad üritused

10.09.2015 Sügisene spordipäev lapsevanematega
17.09.2015 Kristiine linnaosa koolieelikute spordipäev „Sügistrall.“
26.10 - 30.10.2015 Õuesõpe: „Tark orienteeruja“
21.09.2015 Näitus „Aias kasvas...“
26.10 - 30.10.2015 Õuesõpe: „Tark orienteeruja“
10.11.2015 Mardisandid õnne toomas
25.11.2015 Kadrisandid õnne toomas
01.12.2015 Jõululaat
25.01 – 29.01.2016 Talvine spordinädal
04.02.2016 Talvetrall Audentese kergejõustiku hallis
09.02.2016 Õuesõpe: Vastlatrall
15.02.2016 Sõbrapäeva disko ja loomade karneval.
24.03.2016 Õuesõpe: „Jänkujussi vingerpuss“
01.04.2016 Naljapäev, midagi naljakat
05.04.2016 Kuldne lusikas, teemaks „Kama.“
18.04 – 22.04.2016 Lillede istutamise nädal
21.04.2016 Koolieelikute tantsupäev
22.04.2016 Jürijooks
02.05.2016 Õuesõpe: „Nõiad saavad targaks“
16.05.-20.05.2016 Õuesõppepäev: „Osake loodusest“
19.05.2016 Maisimman Rocca al Mares
26.05.2016 Maisimman lasteaia õuealal
01.06.2016 Lastekaitsepäev lasteaia õuealal
Juuni 2016 Väljasõidud, piknikud koos vanematega
Juuli 2016 Lasteaia õueala avastamas
August 2016 Lasteaia õueala avastamas

4.1.4 Tervist edendavad projektid

4.1.4.1 Personali projekt „kuldne lusikas“

Eesmärgid:

- Lasteaia personal töötab ühtse eesmärgi nimel;
- Personalil on lastele eeskujuks tervislike toitumisharjumuste kujundamisel;
- Lapsel kujunevad esteetilise käitumise harjumused;
- Laps on teadlik toidu vajalikkusest inimesele;
- Laps teab toidu teekonda seemnest viljani;
- Laps on teadlik säästvast tarbimisest;
- Lapsed on kaasatud toidu hindamisel, - serveerimisel;
- Köök korraldab lastele kord kuus erinevate rahvuste toidupäevi.
- Lapsevanemad on kaasatud tegevustesse

Hindamine:

- Hindamine toimub õppeaasta vältel;
- Hindamise aluseks on tegevus(t)e vaatlus;
- Rühmategevuste kajastumine õppetegevuses;
- Rühmade tegevuste jäädvustamine fotodele;
- Rühma igapäevane lauakatmine ja korrapidamine (süsteemsus);
- Toidukäitlemise riietus õp. abidel kui ka lastel.

Tunnustamine:

Tunnustamine toimub 1 kord aastas maikuus- tunnustus antakse rühmale.

Auhind:

Tunnustuseks antakse „Kuldne lusikas“ I koht, II koht, III koht ja tänukiri.

4.1.4.2 Laste projekt „Kuldne lusikas“ teemaks 5. Aprill 2016 kell 10.00-12.00

Teema: „Kama.“

Eesmärgid:

- Lapsel kujunevad esteetilise käitumise harjumused;
- Lapsed oskavad katta lauda;
- Lapsed oskavad teha oma vahel koostööd;
- Laps on omandanud sotsiaalsed kompetentsid;
- Lapsed on loovad, oskavad kasutada leidlikult tegevuse läbi viimiseks antud vahendeid;
- Lapsed suudavad keskenduda ja juhinduda reeglitest;
- Lapsed oskavad juhinduda teemast.

Osalejad:

Päikesjänkude rühm, Sipsikute rühm ja Kristiine linnaosa lasteaiad.

Hindamine:

Hinnatakse 6 palli süsteemis, hinnete andmine jaguneb: 1,2,3,4,6 või viiakse vastavusse osalejate rühmade arvuga.

Hinnatakse:

- laste omavahelist koostööd;
- laua katmise oskust;
- loomingulisust;
- teemakohasust;

Žürii

Iga lastegrupi üks saatja/ juhendaja.

Auhind:

„Kuldne lusikas“ I koht, II koht, III koht ja tänukiri osalemise eest, meened lastele.

4.2 Riskianalüüs

Lasteasutuse arengukavas ja tegevuskavas määratakse kindlaks tervise edendamise eesmärgid ja tegevused, lähtudes lasteasutuse keskkonna riskianalüüsi ja sisehindamise tulemustest ning õppekavast.

Lasteasutuse direktor korraldab lasteasutuses laste haigestumise ja vigastuste ennetamiseks ja keskkonna ohutuse hindamiseks riskianalüüsi.

Riskianalüüsi tegemisel võetakse aluseks Terviseameti veebilehel avaldatud lasteasutuse keskkonna hindamiskriteeriumid ning lasteasutuse koostatud ja lasteasutuse hoolekoguga kooskõlastatud riskianalüüsi juhend. Riskihindamisel võetakse arvesse ka rühmaruumides tehtud uuringute tulemusi.

Lasteasutuse direktor teavitab riskianalüüsi tulemustest personali, hoolekogu ja lasteasutuse pidajat. Riskianalüüsi tulemustest lähtuvalt kavandatakse lasteasutuse keskkonna parendamiseks vajalikud tegevused.

Lasteasutuse direktor esitab riskianalüüsi tulemused ja ülevaate kavandatud ning läbiviidud tegevustest nõudmisel riikliku järelevalve tegijale.

Lasteasutuse personali teadmised ja oskused**5.1 Tervisedendust toetavad koolitused**

24.09.2015 Tuleohutusalane koolitus personalile

30.10.2015 Koolitus lastele „Prügihunt“

27.10.2014 Koolitus õpetajatele ja lapsevanematele „Laste toetamine ja kasvatamine“

Nov. Koolitus lastele „Tulest targem.“

Lapse tervise jälgimine ja arengu toetamine

Lapse tervisejälgimisel lähtutakse tervisekaitseõuetest koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale § 7 Lapse vastuvõtt lasteasutusse, lapse tervise jälgimine ja arengu toetamine p1,p2, p3 ja p4.

Keskkonna kujundamine

Tallinna Kristiine Lasteaias on loodud lastele füüsiline ja psühhosotsiaalne keskkond, mis on ohutu, turvaline ja pakub lastele erinevaid mängu-, õpi- ja loovtegevuse ning kehalise aktiivsuse edendamise võimalusi, Arvestab laste erivajadustega ja tehes koostööd lasteasutuse pidajaga, kohaliku omavalitsusega, lapsevanematega luues võimalustele vastava keskkonna.

Igapäevaseks aktiivseks tegutsemiseks saavad lapsed kasutada rühmaruumi, saali ja õueala. Et lapsele pakkuda võimalikult palju erinevaid valikuid ja last arendavaid tegevusi, on rühmaruumid sisustatud järgmiselt:

- Lastele on eakohased vahendid kättesaadavad ja süstematiseeritud;
- Lastel on võimalik teha valikuid ja tegutsed iseseisvalt;
- Vahendid on jaotatud tegevusvaldkondadeks.

Vigastuste ennetamine ja turvalisuse edendamine

Tallinna Kristiine Lasteaias kasutatakse mängu- ja võimlemisvahendeid, mille konstruktsioon, mõõtmed ja pindade viimistlus vastavad lapse eale ja kasvule ning tagavad ohutu kasutuse. Ronimisreodeid, spordi- ja mänguväljaku ning võimlemisvahendeid kontrollitakse tootja juhendite kohaselt.

Mööbli paigaldamisel on arvestatud, et lastel on piisavalt mänguruumi ja puudub võimalus vigastuste tekitamiseks

Lasteaed on turvatud turvalukkudega ja värav on lukustatav, lapsed on range järelevalve aeg terve lasteaia lahtioleku aja.

Ruumide tuulutamisel, uste ja akende kasutamisel järgitakse tervisenõudeid, lastel puudub võimalus ise akent avada.

Välistrepid on kaetud libisemisvastase graniitkillustikuga vältimaks libisemisvõimalust. Treppidel on laste vanust arvestavad käsitoed. Märg põrand märgitakse ohutussildiga „Märg põrand“. Sisetreppidele on paigaldatud libisemisvastane riba ja ohulint.

Lapsed hoitakse eemale ohuallikast, vajadusel evakueeritakse.

Lapsevanemaid teavitatakse ohu võimalustega riietusesemete olemas olust ja palutakse need välja vahetada ohutute vastu. Nt. libeda tallaga jalatsid, paeltega kapuutsid

Jalgrattaga, tõukerattaga või rulluisukudega sõidul peavad lapsed kandma kiivrit ja soovitatavalt ka põlve-, küünarnuki- ja randmekaitsmeid.

Laste liikumise ja kehalise tegevuse edendamine

Lasteaias toimuvad regulaarselt võimlemise tunnid 2-3 korda nädalas, sealhulgas vähemalt üks kord õues. Soodsate ilmastikutingimuste korral toimub võimalikult palju laste tegevusi õues. Koostöös lapsevanematega on sellel õppeaastal osad rühmad soetanud lastele oma rühma logoga T-särgid. See on väga tähtis laste hügieeni seisukohalt, et lapsed tulevad liikumistundi võimlemisriietes.

Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel:

- Arvestatakse, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed kujunevad ja arenevad tegevuste regulaarsel kordamisel;
- Rikastatakse lapse liikumis- ja tegevusvõimalusi sportlik- arenduslike liikumisviisidega: jalgrattasõit, kelgutamine jms;
- Peetakse oluliseks kõlbeliste põhimõtete ja enesekindluse kujundamist: regulaarsel tegelemisel kehaliste harjutustega kujunevad positiivsed iseloomuomadused; suunatakse last oma oskusi, võimeid ja koostööd hindama, kaaslastega arvestama, oma emotsioone kontrollima ja valitsema; mõistma ühe või teise kehalise harjutuse vajalikkust; mitmekesistatakse põhiliikumiste, koordineerimise, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika arendamist ja tagasiside andmist.

9.1 Kehalist tegevust edendavad huvitegevused lastele

- Jalgpall
- Spordiring
- Judo
- Tantsuring

9.2 Kehalist tegevust edendavad huvitegevused personalile

Jooga

Laste toitlustamine ja tervislike harjumuste kujundamine

Lasteasutuses pakutakse toitu, mis on tervislik, tasakaalustatud ja mitmekesine ning vastab «Rahvatervise seaduse» § 8 lõike 2 punkti 4 alusel sotsiaalministri määrusega koolieelse lasteasutuse toitlustamisele kehtestatud nõuetele.

Lastele antakse algteadmisi tervislikust toitumisest ja õpetatakse lauakombeid. Toimuvad terviseõpetuse tegevused.

Lasteasutuse ruumides ja teenuse osutamise alal, sealhulgas õue mängualal ei ole lubatud suitsetada, tarvitada alkohoolseid jooke ega narkootilisi aineid.

Tervislike harjumuste kujundamisel on kaasatud kogu personal.

11 Lapse isikuhügieeni edendamine

Lapsi õpetatakse hoolitsema puhtuse eest, hoidma korras soengut, korrastama voodit, puhastama rõivaid ja jalatseid, kasutama taskurätti, loputama suud pärast sööki ja hoidma korras oma tegevuspaika.

Lapsel peavad olema lasteasutuses vajalikud isiklikud hügieenivahendid.

Lasteaias on võimalus hügieeniliselt pesta käsi ja jalgu voolava sooja vee ja seebiga ning kuivatada. Voodipesu ja käterätikuid vahetatakse regulaarselt vastavalt määrumisele, kuid mitte harvem kui üks kord iga kümne päeva järel.

Rühma pedagoog korraldab laste kätepesu pärast lasteaeda saabumist, enne sööki ja iga kord, kui käed määrduvad, sealhulgas alati pärast tualeti kasutamist ja õuest tulekut.

Last õpetatakse tualetti hügieeniliselt kasutama.

Lastega vahetult kokkupuutuval lasteasutuse töötajal on nakkushaiguste suhtes tervisekontrolli läbimise kohta kirjalik tervisetõend «Nakkushaiguste ennetamise ja tõrje seaduse» §-s 13 sätestatud nõuete kohaselt.

12 Haigestumiset ennetamine

Lasteasutusse ei lubata last, kui lapse terviseseisund võib kahjustada lapse enda või teiste tervist.

Lasteasutuses lapse haigestumise või vigastuse korral kutsub pedagoog vajadusel kiirabi ja võtab ühendust lapse vanemaga. Vanemate või kiirabi tulekuni võimaldatakse lapsel vajaduse korral lamada järelevalve all. Vajadusel antakse haigestunud või vigastatud lapsele kiirabi kohale jõudmiseni esmast abi.

Nakkushaiguse kahtlusega laps tuleb võimaluse korral eraldada teistest lastest, kuid teda ei tohi paigutada üksinda eraldi ruumi.

Lasteasutuses ei anta lastele ravimeid. Kui arst on lapse kroonilise terviserikke korral määranud lapsele ravimite manustamise, võib erandjuhul (nt suhkruhaigele) lasteasutuses

anda ravimeid arsti määratud annuses üksnes vanema vastutusel ja kokkuleppel lasteasutuse tervishoiutöötajaga või direktori määratud lasteasutuse pedagoogiga.

Lasteasutuse direktor või tervishoiutöötaja teatab telefoni teel või e-kirjaga Terviseametile ning avaldab vanematele teadetetahvilil teate lasteasutuses levivast nakkushaiguse puhangust või juhtumist, nimetamata seejuures haigestunud ja nakkuskahtlusega laste nimesid.

Nakkushaiguste esinemise perioodil rakendatakse lasteasutuses eri puhastuskorda ja kätepesemise nõudeid, järgides Terviseameti juhiseid.

13 Päevakava koostamine

Lasteasutuse direktor kinnitab käskkirjaga päevakava, lähtudes lasteasutuse õppekavast ja arvestades käesoleva määruse nõudeid, lasteasutuse lahtioleku aega, laste ealisi ja individuaalseid arenguvajadusi.

Pedagoog jälgib päevakava koostamisel, et lastel oleks piisavalt aega ja võimalusi aktiivseteks ja vaiksseteks tegevusteks ning et õppe- ja kasvatustegevused, igapäevatoimingud ja vabategevused vahelduks sujuvalt ja moodustaks laste jaoks tasakaalustatud terviku.

Päevakavas arvestatakse lastele soovitatud värskes õhus viibimise aega ja tervisliku toitumise soovitusi. Laps peab viibima iga päev sõltuvalt ilmastikutingimustest 1–2 korda õues. Lapse õues viibimise aeg sõltub välisõhu temperatuurist ja tuule kiirusest ehk tegelikult toimivast välisõhu temperatuurist (tuule-külma indeksist).

Päevakava kohaselt võimaldatakse ühe kuni kolme aasta vanusele lapsele vähemalt üks kord päevane uneaeg. Vanematele lastele peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeaega valikuvõimalusega une ja muu vaiksuse tegevuse vahel.

Eri vajadustega lapsele võimaldatakse uneaeg lapse tervisest ja arengulisest eripärast lähtudes.

Päevakavas nähakse ette laste lasteasutusse toomise ja kojuviiamise aeg, arvestades õppe- ja kasvatustegevuse korraldust ja hoolekogu soovitusi. Lapse lasteasutusse toomine ja kojuviiamine ei tohi üldjuhul segada une- ja söögiaega ning planeeritud õppe- ja kasvatustegevust.

14 Rühmade tervistedendavad tegevused

14.1 Krõllide rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Üldeesmärgid:

- Laps on sotsiaalselt aktiivne ja kaaslasi arvestav – terve inimene suudab kõike .
- Laps osaleb lasteaias spordipäevadel ja muudel tervist edendavatel üritustel.
- Lapsel kujunevad viisakad lauakombed.
- Lapsel kujuneb arusaam tervena olemise ja tervena püsimise vajalikkusest.
- Laps käib regulaarselt, vastavalt ilmaoludele, õues.
- Laps oskab selgitada ja järgida hammaste hooldamise ja hoidmise põhimõtteid igapäevaelus.
- Laps teab tüdruku ja poisi erinevusi.
- Laps tunneb lihtsamaid liiklusreegleid, teab kuidas tänaval käituda, liigelda.

Tegevus	Eesmärk	Kui tihti läbi viiakse
1. Puhtuse hoidmine	Laps peseb käsi seebiga alati enne söömist ja pärast wc kasutamist. Lapsed kasutavad ninanuuskamiseks ühekordseid paberrätte. Tüdrukutel on olemas kammid ning nad õpivad iseseisvalt juuste eest hoolt kandma. Lapsed õpivad ise oma voodit tegema. Rühmaruume tuulutatakse mitu korda päevas. Lisaks on akendele paigutatud automaatne tuulutusriba, mis tagab värsket õhu rühmaruumis ilma akent avamata.	Iga päev Regulaarselt
2.Söömisharjumused	Rühmas on korraldatud korrapidamise süsteem. Nimekirja alusel valitakse korrapidajaks lasteaias olev laps. Lastel on olemas põlled . Lapsed saavad abistada laua katmisel ja koristamisel .Tutvustatakse toitu ja loeme söögi palve: Maa on meile seda andnud, Päike seda valmistanud. Armas päike, armas maa, Täname Teid lõpmata. Laps teeb vahet tervislikul ja ebatervislikul toidul. Lastele räägitakse tervislikust toitumisest ning sellest kuidas see mõjutab tervist. Samuti räägitakse ohutusest söömisel nt. täissuuga ei räägita või ei kõnnita ringi. Laps harjub sööma tervislikkuja mitmekesist toitu. Lastel on nähtavas kohas tervislik amps ning soovi korral võib laps seda võtta.	Iga päev
3. Riietumine	Laps oskab iseseisvalt riietuda. Õpetajad jälgivalt pidevalt, et laste rietus oleks	Iga päev

	temperatuurile vastav ning oleks ohutu.	
4. Regulaarne õuesõpe	Laps omandab teadmisi värskes õhus tegeledes.	Vastavalt võimalustele ja teemale.
5. Inimkeha tundmine	Laps teab tüdruku ja poisi erinevusi. Laps teab mis on inimesele tervislik ja mis kahjulik.	2 korda aastas
6. „Terved hambad“	Lapsel on välja kujunenud igapäevase hambapesu kord. Laps teab miks tekivad hambaaugud.	Vähemalt kord aastas
7. Liikluskasvatus	Laps tunneb lihtsamaid liiklusmärke ja reegleid. Laps teab kuidas on viisakas ja ohutu käituda tänaval ja ühissõidukis. Üle esmaspäeva toimuvad jalgrattapäevad.	4 korda aastas 2 korda kuus
8. Liikumine	Laps õpib nii meeskondlikke kui ka individuaalseid sportlikke tegevusi. Lapsel areneb meeskonnatöö ja ühtekuuluvustunne. Võimalikult palju püütakse viibida värskes õhus.	3-4 korda plaanilised tegevused. Iga päev

14.2 Sellide rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Üldeesmärgid:

- Laps on sotsiaalselt aktiivne ja kaaslasi arvestav. Toimuvad õppe- ja liikumistegevused õues.
- Lapsed käivad regulaarselt, vastavalt ilmaoludele, värskes õhus.
- Laps oskab selgitada, miks tekib hambakaaries ja järgib hammaste hooldamise ja hoidmise põhimõtteid igapäevaelus.
- Lapsel kujunevad õige lusikahoid ja viisakad lauakombed ning nimetab toiduaineid mida on vaja iga päev süüa rohkem ja mida vähem, et olla terve.
- Laps teab tüdruku ja poisi erinevusi.
- Laps tunneb üldtuntud liiklusreegleid, teab kuidas ohutult liigelda tänaval.
- Laps osaleb lasteaia spordipäevadel ja muudel tervist edendavatel üritustel.

Tegevus	Eesmärk	Kord
Puhtuse hoidmine	Laps kasutab käte pesuks seepi, kuivatab käsi korralikult rätikusse. Käib iseseisvalt WC-s, vajadusel saab iseseisvalt hakkama nina nuuskamisega.	Iga päev
Söömisharjumuse kujundamine	Laps harjub sööma mitmekesist ja tervislikku toitu.	Iga päev
Teema „Minu terved hambad“	Laps on teadlik hammaste pesust ja selle vajadusest.	Vähemalt 1x aastas
Toitumine	Laps teab, milline toit on tervislik. Nimetab toiduaineid, mida tuleks süüa iga päev.	Iga päev, süvitsi 3x

		aastas
Riietumine	Saab hakkama enese-teenidamisega (sööb, riietub, joo) iseseisvalt	Iga päev
Inimkeha tundmine	Teab oma sugu ja märkab soolisi erinevusi. Nimetab inimese kehaosi ja oskab lihtsamaid iseloomustada.	3x aastas
Tuletõrjeõppus	Laps õpib käituma ohu olukorras.	1x aastas
Spordipäevad	Laps tegutseb aktiivselt üksi ja koos rühmaga.	Vastavalt õ-a ürituste kavale
Organiseeritud liikumistegevused	Sooritab harjutusi õpetaja korraldusel ja sõnalise selgituse järgi. Mängib lihtsamate reeglitega liikumismänge	2x nädalas
Regulaarne õuesõpe	Laps omandab uusi teadmisi värskes õhus tegeledes.	3x kuus
Liikluskasvatus	Teab mis on sõidu- ja kõnnitee, tunneb valgusfoori. Teab mis on helkur ja milleks see vajalik on.	3x aastas

14.3 Päikesejänkude rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Laps on sotsiaalselt aktiivne ja kaaslasi arvestav. Toimuvad õppe- ja liikumistegevused õues.

- Lapsed käivad regulaarselt, vastavalt ilmaoludele, värskes õhus.
- Laps oskab selgitada, miks tekib hambakaaries ja järgib hammaste hooldamise ja hoidmise põhimõtteid igapäevaelus.
- Lapsel kujunevad toidu serveerimise oskused ja viisakad lauakombed ning nimetab toiduaineid mida on vaja iga päev süüa rohkem ja mida vähem, et olla terve.
- Laps teab tüdruku ja poisi erinevusi.
- Laps oskab kasutada hädaabinumbrit 112
- Laps tunneb üldtuntud liiklusreegleid, teab kuidas ohutult liigelda tänaval.
- Laps osaleb lasteaia spordipäevadel ja muudel tervist edendavatel üritustel.

Tegevus	Eesmärk	Kord
Puhtuse hoidmine	Laps kasutab käte pesuks seepi, kuivatab käsi korralikult rätikusse. Käib iseseisvalt WC-s, kasutab nina nuuskamiseks taskurätti ja sööb eeskujulikult. Tüdrukud õpivad iseseisvalt lihtsaid patse tegema.	Iga päev

Söömisharjumuse kujundamine	Laps harjub sööma mitmekesist ja tervislikku toitu. Laps abistab laua katmisel ja koristamisel.	Iga päev
Teema „Minu terved hambad“	Laps oskab ja on harjunud hoolitsema hammaste eest. Laps teab miks tekivad hambaaugud.	Vähemalt 1x aastas
Toitumine	Laps teab, milline toit on tervislik. Laps õpib tundma seedeelundkonda.	Iga päev, süvitsi 3x aastas
Riietumine	Laps oskab kasutada lukke, paelu, iseseisvalt riietuda vastavalt ilmale ja olukorrale.	Iga päev
Inimkeha tundmine	Laps teab tüdruku ja poisi erinevusi. Laps oskab selgitada, mis on südame ja kopsude kõige olulisem ülesanne ning millised tegevused aitavad neid tervena hoida.	3x aastas
Tuletõrjeõppus	Laps õpib käituma ohu olukorras. Laps teab kuidas käituda kuulates häirekella.	1x aastas
Spordipäevad	Laps tegutseb aktiivselt üksi ja koos rühmaga. Sooritab painduvust, kiirust, vastupidavust ja jõudu arendavaid harjutusi. Kasutab erinevaid spordivahendeid.	Vastavalt õ-a ürituste kavale
Organiseeritud liikumistegevused	Laps õpib nii meeskondlikke kui ka individuaalseid sportlikke tegevusi.	3x nädalas
Regulaarne õuesõpe	Laps omandab uusi teadmisi värskes õhus tegeledes.	3x kuus
Liikluskasvatus	Laps tunneb üldtuntud liiklusreegleid. Teab kuidas ületada ristmikut, ohutult liigelda tänaval. Laps oskab käituda ühissõidukis.	

14.4 Naksitrallide rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Üldeesmärgid:

- Laps on sotsiaalselt aktiivne ja kaaslasi arvestav. Toimuvad õppe- ja liikumistegevused õues.
- Lapsed käivad regulaarselt, vastavalt ilmaoludele, värskes õhus.
- Laps saab hakkama eneseteenindamisega igapäevategevustes.
- Lapsel kujunevad söömisharjumused, toidu serveerimise kombed, laps saab aru toidu vajalikkusest ning nimetab toiduaineid mida tuleks süüa iga päev.
- Laps õpib tundma oma keha.
- Laps tunneb üldtuntud liiklusreegleid.
- Laps osaleb organiseeritud liikumistegevustes.
- Laps osaleb lasteaia spordipäevadel ja muudel tervist edendavatel üritustel.

Tegevus	Eesmärk	Kord
Käte pesu enne söömist ning alati õuest tulles.	Laps õpib kasutama käte pesuks seepi ning kuivatama korralikult käsi rätikusse.	Iga päev
Puhtuse hoidmine	Laps käib iseseisvalt WC-s, nuuskab nina ja sööb eeskujulikult. Lapsed õpivad iseseisvalt juukseid kammima.	Iga päev
Söömisharjumuse kujundamine	Laps harjub sööma mitmekesist ja tervislikku toitu. Laps tutvub serveerimise kommetega.	Iga päev
Tervise väärtustamisele pühendatud nädalateemad: „Kartul, kapsas, porgand, peet, põllult meie poole teel“ „Küpseb ahjus, maitseb hea“ „Olen seda sorti mees, et mul on tundeid palju sees“ „Sportlikud talverõõmud“ „Taibupõnn bakterite maailmas“ „Suvi kutsub“ „Lähme õue mängima!“	Laps õpib tundma tervisele kasulikke ja vajalikke toiduaineid. Laps õpib teiste inimestega arvestamist ja nende abistamist. Laps õpib väärtustama sporti. Laps õpib tundma kehaosi, kuidas keha töötab ja mida keha vajab. Laps õpib väärtustama värskes õhus viibimist.	Süvitsi 7x aastas
Toitumine	Laps teab, milline toit on tervislik.	Iga päev, süvitsi 3x aastas
Riietumine	Laps paneb ennast ise täiesti riidesse. Küsib abi lukkude, truckide ja nõopide osas. Harjutab kingapaela sidumist. Laps oskab riietuda vastavalt ilmale.	Iga päev
Tuletõrjeõppus	Laps õpib käituma ohu olukorras. Laps teab kuidas käituda kuuldes häirekella.	1x aastas
Spordipäevad	Lapsed õpivad ühiselt sporti tegema.	Vastavalt õ-a

		ürituste kavale
Organiseeritud liikumistegevused	Laps õpib nii meeskondlikke kui ka individuaalseid sportlikke tegevusi.	2x nädalas
Lapsest lähtuv aktiivne tegevus rühmaõpetaja valve/juhendamise all.	Laps õpib nii meeskondlikke kui ka individuaalseid sportlikke tegevusi.	1x nädalas
Regulaarne õuesõpe	Laps omandab uusi teadmisi värskes õhus tegeledes.	Vähemalt 1x nädalas
Liikluskasvatus	Laps tunneb üldtuntud liiklusreegleid.	3x kuus
Liikluskasvatusele pühendatud nädalateemad: „Näen ja olen nähtav“ „Tänavale sammud sead, kuidas kõnnid, seda tea“ „Matkasellid linnalooduses“	Laps õpib helkurit õigesti kasutama ning teab selle olulisust. Laps õpib ohutult käituma ka talvistes tingimustes. Laps õpib käituma ohu olukorras. Laps õpib erinevaid liikuses kasutatavaid märke. Laps õpib süvitsi tundma lasteaia lähedal asuvaid liiklusmärke ja –reegleid. Laps teab rulluiskude ja rulaga sõitmise nõudeid. Laps teab erinevaid valgusfoori liike. Laps teab, miks on turvavöö ja lapse turvatool vajalikud.	Süvitsi 3x aastas
Jalgrattapäevad	Laps õpib jalgrattaga ohutult liiklema.	4x kuus

14.5 Muumide rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Muumide rühmas pestakse käsi enne igat toidukorda, ka vahepalade näksimisele eelneb kätepesu. Peale õues käimist ja peale kunstitegevusi ning meisterdamisi tuleb samuti kätepesu.

Söömisele eelneb toiduluuletus iga söögikorra ajal.

Söömise ajal julgustame last vähemalt toitu maitsma.

Laste sünnipäevade pidamiseks sai vanematega kokku lepitud, et tuuakse puu- ja juurvilju, mitte komme ja magusat.

Rühma tegevuskavas olevatel tervisenädalatel räägitakse tervislikust toitumisest, ilmastikule vastavast riietumisest. Riietumisel on meil abiks ilmakaru keda lapsed saavad ise riidesse panna.

Õues käime me iga päev, et olla värskes õhus käes ja võimalusel teeme igasuguseid jooksu- ja liikumismänge kogu lasteaia õuealal, mitte ainult sõimeaias olles. Õues üritame olla alati võimalikult pikalt ja võimalikult palju ringi liikuda.

Hommikul enne laste tulekut õpetaja tuulutab rühmaruume ja laste õuesoleku ajal tuulutab

rühmaruume õpetaja abi, kui rühma koristab.

14.6 Lotte rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Eesmärgid:

- Lapsel kujunevad söömisharjumused.
- Laps teab toidu vajalikkusest, vitamiinidest.
- Lapsel kujunevad hügieeniharjumused, õpetatakse hoidma puhtust.
- Laps harjub pesema käsi enne söömist.
- Laps tutvub medõe tööga.
- Lapsel on nähtavas kohas ja kättesaadavas kohas puhas joogivesi.
- Lapsel on nähtavas ja kättesaadavas kohas salvrätikud ja paberid suu ja nina pühkimiseks.
- Laps magab puhtal voodipesul.
- Tagatud on värske õhk, toimub õhuvahetus, vastavalt vajadusele mikrotuulutus; ruumide tuulutamine lastest vabal ajal.
- Tagatud on puhas ruum, toimub põranda, laua, wc ja kraanikausside puhastamine ja mänguasjade pesemine lastest vabal ajal.
- Lapsed liiguvad regulaarselt värskes õhus sõltuvalt ilmastikutingimustest.
- Lapsed võtavad osa tervislikest üritustest (tervisepäev, spordipäev, õuesõpe).
- Toimib liikluskasvatus.

14.7 Mürakarude rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Üldeesmärgid:

Laps on sotsiaalselt aktiivne ja kaaslasi arvestav – terve inimene suudab kõike .

Laps osaleb lasteaia spordipäevadel ja muudel tervist edendavatel üritustel.

Lapsel kujunevad viisakad lauakombed.

Lapsel kujuneb arusaam tervena olemise ja tervena püsimise vajalikkusest.

Laps käib regulaarselt, vastavalt ilmaoludele, õues.

Laps oskab selgitada ja järgida hammaste hooldamise ja hoidmise põhimõtteid igapäevaelus.

Laps teab tüdrukku ja poisi erinevusi.

Laps tunneb lihtsamaid liiklusreegleid, teab kuidas tänaval käituda, liigelda.

Tegevus	Eesmärk	Kui tihti läbi viiakse
1. Puhtuse hoidmine	Laps peseb käsi seebiga alati enne	Iga päev

	<p>söömist ja pärast wc kasutamist. Lapsed kasutavad ninanuuskamiseks ühekordseid paberrätte. Tüdrukutel on olemas kammid ning nad õpivad iseseisvalt juuste eest hoolt kandma. Lapsed õpivad ise oma voodit tegema. Rühmaruume tuulutatakse mitu korda päevas. Lisaks on akendele paigutatud automaatne tuulutusriba, mis tagab värsket õhu rühmaruumis ilma akent avamata.</p>	Regulaarselt
2.Söömisharjumused	<p>Rühmas on korraldatud korrapidamise süsteem. Nimekirja alusel valitakse korrapidajaks lasteaias olev laps. Lastel on olemas põlled ja lapsed saavad ise lauda katta. Tutvustatakse toitu ja loeme söögi palve:</p> <p>„sööma, sööma, laud on lapse töömaa. Pudrumägi kuhu? Lusikaga suhu. ilma emata, ilma isata, ilma kärata ilma kisata. Head isu!“</p> <p>Laps teeb vahet tervislikul ja ebatervislikul toidul. Lastele räägitakse tervislikust toitumisest ning sellest kuidas see mõjutab tervist. Samuti räägitakse ohutusest söömisel nt. täissuuga ei räägita või ei kõnnita ringi.</p> <p>Laps harjub sööma tervislikku toitu. Lastel on nähtavas kohas tervislik amps ning soovi korral võib laps seda võtta.</p>	Iga päev
3. Riietumine	Laps oskab iseseisvalt riietuda. Õpetajad jälgivalt pidevalt, et laste riietus oleks temperatuurile vastav ning oleks ohutu.	Iga päev
4. Regulaarne õuesõpe	Laps omandab teadmisi värskes õhus tegeledes.	Vastavalt võimalustele ja teemale.
5. Inimkeha tundmine	Laps teab tüdruku ja poisi erinevusi. Laps teab mis on inimesele tervislik ja mis kahjulik.	2 korda aastas
6. „terved hambad“	Lapsel on välja kujunenud igapäevase hambapesu kord. Laps teab miks tekivad hambaaugud. Plaanis õppekäik hambaarsti kabinetti.	Vähemalt kord aastas
7. Liikluskasvatus	Laps tunneb lihtsamaid liiklusmärke ja reegleid. Laps teab kuidas on viisakas ja	4 korda aastas

	ohutu käituda tänaval ja ühissõidukis. Üle esmaspäeva toimuvad jalgrattapäevad.	2 korda kuus
8. Liikumine	Laps õpib nii meeskondlikke kui ka individuaalseid sportlikke tegevusi. Lapsel areneb meeskonnatöö ja ühtekuuluvustunne. Võimalikult palju püütakse viibida värskes õhus.	3-4 korda plaanilised tegevused. Iga päev

14.8 Pokude rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Tervisekasvatus Pokude rühmas toimub lõimitult teiste tegevustega.

Tervisekasvatuse põhimõteteks on :

- Anda lastele õiget ja kasulikku tervise teavet
- Õpetada käitumisoskusi tervislike eesmärkide saavutamiseks
- Lapse tervise hoidmine ja edendamine ning liikumisvajaduse rahuldamine
- Mängu kaudu õppimine
- Isiklik eeskuju

Temaatika:

- Üldinimlikud väärtused ja üldtunnustatud käitumisreeglid
- Hoolivus, turvalisus ja tähelepanelikkus
- Tervise väärtustamine
- Hammaste tervishoid
- Tervislik toitumine
- Inimkeha tundmine
- Ohutus ja turvalisus; kasulik ja kahjulik
- Liiklus
- Erinevad ametid (elukutsed)

14.9 Sipsikute rühma tervisedendus tegevuskava 2015/2016

Üldeesmärgid:

- Laps on sotsiaalselt aktiivne ja kaaslasi arvestav – terve inimene suudab kõike .
- Laps osaleb lasteaias spordipäevadel ja muudel tervist edendavatel üritustel.
- Lapsel kujunevad viisakad lauakombed.
- Lapsel kujuneb arusaam tervena olemise ja tervena püsimise vajalikkusest.
- Laps käib regulaarselt, vastavalt ilmaoludele, õues.
- Laps oskab selgitada ja järgida hammaste hooldamise ja hoidmise põhimõtteid igapäevaelus.
- Laps teab tüdrukute ja poiste erinevusi.
- Laps tunneb lihtsamaid liiklusreegleid, teab kuidas tänaval käituda, liigelda.

Tegevus	Eesmärk	Kui tihti läbi viiakse
1. Puhtuse hoidmine	Laps peseb käsi seebiga alati enne söömist ja pärast wc kasutamist. Lapsed kasutavad ninanuuskamiseks ühekordseid paberrätte. Tüdrukutel on olemas kammid ning nad õpivad iseseisvalt juuste eest hoolt kandma. Lapsed õpivad ise oma voodit tegema. Rühmaruume tuulutatakse mitu korda päevas. Lisaks on akendele paigutatud automaatne tuulutusriba, mis tagab värsket õhu rühmaruumis ilma akent avamata.	Iga päev Regulaarselt
2.Söömisharjumused	Rühmas on korraldatud korrapidamise süsteem. Nimekirja alusel valitakse korrapidajaks lasteaias olev laps. Lastel on olemas põlled . Lapsed saavad abistada laua katmisel ja koristamisel .Tutvustatakse toitu ja loome söögi palve: Maa on meile seda andnud, Päike seda valmistanud. Armas päike, armas maa, Täname Teid lõpmata. Laps teeb vahet tervislikul ja ebatervislikul toidul. Lastele räägitakse tervislikust toitumisest ning sellest kuidas see mõjutab tervist. Samuti räägitakse ohutusest söömisel nt. täissuuga ei räägita või ei kõnnita ringi. Laps harjub sööma tervislikku ja mitmekesist toitu. Lastel on nähtavas kohas tervislik ampis ning soovi korral võib laps seda võtta.	Iga päev
3. Riietumine	Laps oskab iseseisvalt riietuda. Õpetajad jälgivalt pidevalt, et laste riie oleks temperatuurile vastav ning oleks ohutu.	Iga päev
4. Regulaarne õuesõpe	Laps omandab teadmisi värskes õhus tegeledes.	Vastavalt võimalustele ja teemale.

5. Inimkeha tundmine	Laps teab tüdruku ja poisi erinevusi. Laps teab mis on inimesele tervislik ja mis kahjulik.	2 korda aastas
6. „Terved hambad“	Lapsel on välja kujunenud igapäevase hambapesu kord. Laps teab miks tekivad hambaaugud.	Vähemalt kord aastas
7. Liikluskasvatus	Laps tunneb lihtsamaid liiklusmärke ja reegleid. Laps teab kuidas on viisakas ja ohutu käituda tänaval ja ühissõidukis. Üle esmaspäeva toimuvad jalgrattapäevad.	4 korda aastas 2 korda kuus
8. Liikumine	Laps õpib nii meeskondlikke kui ka individuaalseid sportlikke tegevusi. Lapsel areneb meeskonnatöö ja ühtekuuluvustunne. Võimalikult palju püütakse viibida värskes õhus.	3-4 korda plaanilised tegevused. Iga päev