

Õppe- ja liikumismäng “TERVE SÜDA”

Pedagoog-metoodik Mare Robal

Mäng võitis 05.06.2006 Tervise Arengu Instituudi ideekonkursil “Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude” üllatuspreemia.



MÄNGU EESMÄRK:

1. Edendada laste terviseteadlikkust ja tervist väärtustavaid käitumisharjumusi.
2. Kujundada laste kehalist ja vaimset aktiivsust.

OSALEJATE VANUS: igas vanuses, sõltuvalt mänguviisist alates 2-3 eluaastast

OSALEJATE ARV: 2 - mängukujunditele vastav arv, mis on vajadusel arvuliselt muudetav

MÄNGUGA KUJUNDATAVAD/ARENDATAVAD OSKUSED:

1. Lapsel areneb oskus teha teadlikke ning tervislikke toidu-, liikumis- ja suhtlemisvalikuid.
2. Lapsel paraneb mõtlemisoskus ja mälu, vormi- ja värvitunnetus ning tähelepanu- ja reageerimiskiirus.
3. Lapsel kujuneb positiivne suhtumine loovasse ning kehaliselt ja vaimselt aktiivsesse tegevusse.
4. Täienevad lapse viisakad ja tervislikud koostööoskused.

MÄNGUKS VAJALIKUD ABIVAHENDID:

1. Tamburiin või mingi muu heli tekitav märguandevahend.
2. Plastikmaterjalist väljalõigatud erinevat värvi ruudud, ringid ja kolmnurgad. Näiteks:
 - Rohelised ruudud – 5 - 15 tükki; 20X20 cm
 - Kollased ruudud - 1 - 3
 - Sinised ringid - 1 - 3
 - Punased ringid - 1 - 3
 - Punased kolmnurgad – 1 - 2

NB!

- Mängu õppimist alustatakse kahe erineva värvi või vormi kasutamisest.
- 2-3 aastastega mängides harjutatakse edasiliikumist kujunditel ja värvi/vormi muutuse märkamist, mille puhul laps näiteks plaksutab käsi, kükitab, hüppab õhku, nimetab lemmiksöögi/tegevuse jm.
- Lapsed on eelnevates tegevustes vastavalt oma vanusele omandanud teadmisi tervislikest ja kahjulikest toitumis- ja käitumisviisidest ning emotsioonidest.

MÄNGU KIRJELDUS

1. Mängijad laovad kujundid **südame** kujuliselt toapõrandale või õue sammu/hüppe pikkust arvestavate vahedega maha.

2. Iga mängija leiab vabalt ja oma soovi arvestades koha ühel kujundil.



3. Mängujuhi (õpetaja või laps) märguande peale alustatakse liikumist eelnevalt kokkulepitud viisil: kõndides, hüpates, kükis, tagurpidi, külg ees jm.

4. Järgneva märguande peale jääb iga mängija seisma ühele kujundile. Vastavalt kokkulepitud kujundi värvile ja vormile mõtleb ja nimetab kujundil seisja ühe tervisele kasuliku/kahjuliku toidu, tegevuse, tunde või suhtlusviisi. Näiteks:

- **Roheline** ruut – kuulab, ei ütle midagi
- **Kollane** ruut – **tervislik toit/jook** (kohupiim, porgand, õun, mahl, vesi jm)
- **Punane** ring – **tervislik/sportlik tegevus** (pesemine, võimlemine, puhkamine jne)
- **Sinine** ring – positiivset emotsiooni tekitav **hea tegu** (abistamine, kiitmine, lohutamine, kinkimine, naeratamine, soovi täitmine jm)
- **Punane** kolmnurk – tervisele **KAHJULIK** toit, harjumus, aine, suhtlusviis, tunne (kärbseseen, viin, suitsetamine, löömine, kaklemine, hirm, kurbus jm)

5. Kui kõik on oma arvamuse öelnud, hakatakse märguande peale kokkulepitud viisil uuesti liikuma ja tegevus kordub.



Mängu reeglid ja korraldusviisid on vastavalt mängijate vanusele, teadmistepagasile ja soovile/ettepanekutele loovalt täiendatavad ja muudetavad. Näiteks – enda või kellegi teise poolt eelnevalt öeldut ei tohi ühe mänguringi või terve mängu jooksul korrata.

Mäng sobib ka seltskonnamänguks, mida on eriti tervislik mängida õues värskes õhus.