

## TERVISEEDENDUSLIK TEGEVUS

# KASTANIMASSAAŽ



ehk **KASTANI MULLIVANN**

Põhimõtteks - lapse arengu toetamine ja tema füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tervise hoidmine läbi mängulise ning lõõgastava loodusteraapia, kus hell puudutus omab võlujõudu.

Tegevust on esitletud 03.06.2011 Nelijärvel üleriigilisel TEL võrgustiku IV suvekoolis "Tervisliku eluviisi kujundamine koolieelses eas" ja THA konkursil "Tubli terviseedendaja 2010".

Pedagoog-metoodik Mare Robal  
Tallinna Lepatriinu Lasteaed  
Õnnetriinude rühm

### **TEGEVUSE EESMÄRK :**

1. LAPS TUGEVDAB ERINEVAL PINNAL KÄIES OMA JALALIHASEID JA ENNETAB LAMPJALGSUST
2. LAPS ÕPIB MÄRKAMA JA MÕISTMA OMA KEHA AISTINGUID LÄBI KASTANITE JA KEHA KOKKUPUUTE TERVENDAVA MÕJU
3. LAPSEL ARENEB TÄHELEPANUVÕIME, TUNDEELU JA LOOVUS, VÄHENEB ÄREVUS JA HÜPERAKTIIVSUS

### **EELDATAV TULEMUS:**

KEHA AKUPUNKTSIOONIPUNKTIDE MÕJUTAMISE  
KAUDU TASAKAALUSTUB LAPSE VAIMNE,  
EMOTSIONAALNE JA FÜÜSILINE TERVIS

### **OSALEJATE VANUS JA ARV:**

POLE PIIRATUD

### **VAHENDID:**

- SUUR HULK LASTE KORJATUD KASTANIMUNE  
( Igal sügisel saab mõnu ja lõbuga jälle uusi korjata!)
- PLAST- või PAPPKAST

### **KOLME TEGEVUSE LÜHIKIRJELDUS:**

1. KASTANIMASSAAŽI MULLIVANN ASETSEB  
LASTE KÄIGURAJAL. ENNE LÕUNAUINAKUT  
LÄBIB LAPSE VANNI VÄHEMALT 2X SINNA  
SISSE-VÄLJA ASTUDES JA MÕJUTAB NII  
JALATALLAL OLEVAID  
AKUPUNKTSIOONIPUNKTE (lampjala  
profülaktika).
2. Mäng PEIDETUD AARDE OTSIMINE.  
KASTANIMASSAAŽI MULLIVANNI ON  
PEIDETUD MINGI ESE/ESEMED. KÄTE VÕI  
JALGADEGA KASTANITE SEES KOMPIDES  
TULEB LAPSEL PEIDETUD ESE ÜLES LEIDA.
3. LAPSE KASUTAB INDIVIDUAALSETEST  
VAJADUSTEST JA LOOVIDEEDEST  
LÄHTUVALT KASTANI MASSAAŽIVANNI OMA  
VABATEGEVUSTES.



## **TULEMUS**

**INIMENE ON EDUKAS KUI TEEB SEDA, MIS KÕIGE ENAM RÕÕMU PAKUB**  
– ütleb tarkusetera.

Idee, mis sündis kastanite korjamise lustist ja kasti paigutamisest, on aastaid pakkunud lastele siirast rõõmu. Lõõgastava mõnu- ja rahulolutunde kogemise tulemusena ristasid lapsed kasti kohe mullivanniks ja võtsid selle kasutamise kergelt omaks. Saadav nauding on juhtinud lapsi kastani mullivanni oma tegevustes ka iseseisvalt ja loovalt kasutama (varvaste vahele toppima, talla all/seljal rullima, kastanirada tegema ja sellel kõndima jm). Samuti pole enam ühtki last, kes üle kasti astuks või kasti kõrvalt mööduks, sest pelgab paljajalu kasti astuda. Teiste laste lõbus lustimine ja eeskuju on neile proovimiseks julgust andnud.