

Aktiivne tegevus toas:

- Tehke patjadest-tekkidest rada, et saaks mürada, roomata, kukerpallitada.
- Tantsige muusika saatel.
- Kasutage toas mängimiseks hernekotte ja pehmed palle, mis on ohutud.

Sobivaid tegevusi väikelastele:

Matkimisharjutuste mängimine:

- Kõndimine nagu „kured“ (põlvetoestikõnd, käed kõrval), „rebased“ (kõnd hiiliva sammuga) või „kassid“.
- Hüppamine nagu „konnad“ (kükist üleshüpped).
- Lendlemine nagu „liblikad“.
- „Puud tuules“ painutamine (harkseis käed ülal, painutused vasakule-paremale, ette-taha).
- Pöörlemine „tuulelipuna“ (harkseis käed kõrval, kerepöörded paremale – vasakule, erineva ulatusega).
- „Vuliseva oja“ või „suitseva korstna“ matkimine (keha ja käte sujuv liikumine üla või ette suunas).

„Seiklusraja“ läbimine - roomamine laua alla ja ronimine üle mattide-patjade.

Sobivaid harjutusi ja tegevusi kuni seitsmeaastastele:

- Kõndimine mööda „takistusriba“ (nöör pörandal).
- Hüpped ühel ja kahel jalal üle pörandal asetseva nööri.
- Matkimisharjutuste sooritamine:
„sõudmine“ (istest suure ulatusega kere kallutused ette-taha suunas),
„jalgrattasõit“ (selililamangust jalgade sirutamise-kõverdamine).
- Erinevatest asenditest (kõhulilamangust, selililamangust) jalaga või käega tähtede kirjutamine õhus.
- Palli viskamine ja püüdmine erinevatest asenditest: istest pörandal, põlvitusest, kõhulilamangust, selililamangust.
- Täpsusvisked horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda pehme palli või liivakotiga.



Ükskõik kui tavapärase või lihtne tegevus ka tundub, on laps teile tänulik iga koosoldud hetke eest.

Teie pingutus saab tasutud, kui näete, et lapsed on terved, rõõmsameelsed, teotahtelised, avatud, enesekindlad ja aktiivsed.

Nõuanded lapsevanematele
kehaliseks tegevuseks
koos lastega

OLE
AKTIIVNE
KOOS
LAPSEGA





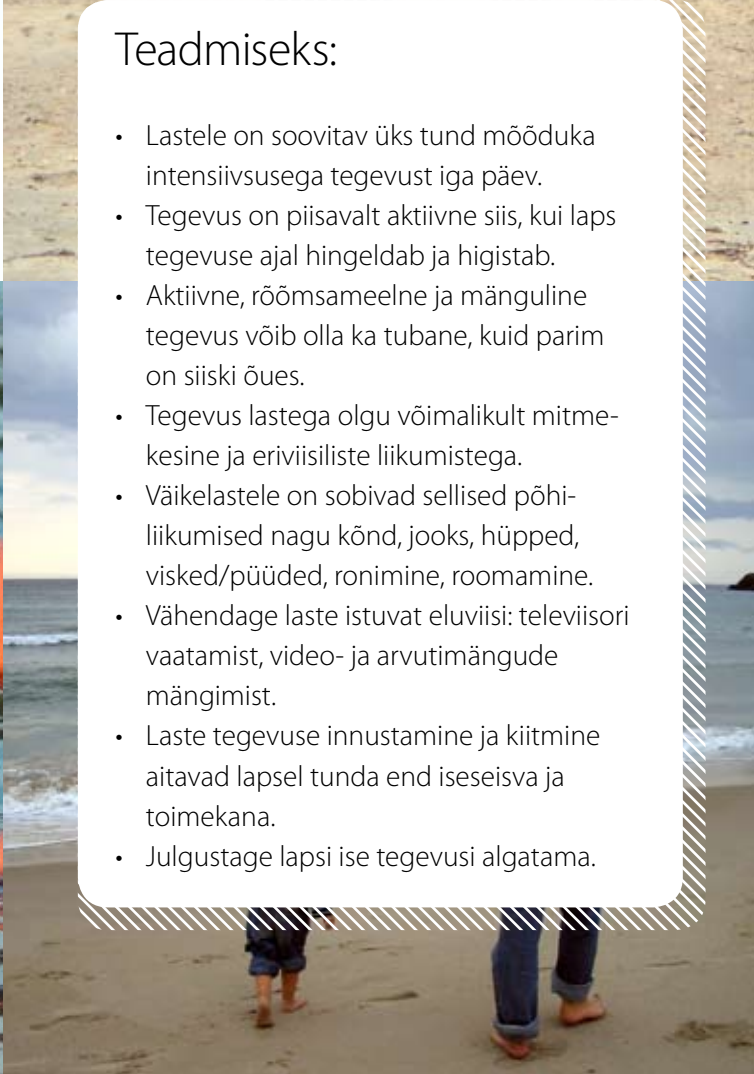
Lapsevanemad ise saavad kõige paremini lapsi liikuma innustada ja nende eluviisi kehaliselt aktiivseks kujundada:

- Lastega koos tegutsedes.
- Olles lastele toeks ja eeskujuks.
- Laste tegevusele kaasa elades.



Teadmiseks:

- Lastele on soovitatav üks tund mõõduka intensiivsusega tegevust iga päev.
- Tegevus on piisavalt aktiivne siis, kui laps tegevuse ajal hingeldab ja higistab.
- Aktiivne, rõõmsameelne ja mänguline tegevus võib olla ka tubane, kuid parim on siiski õues.
- Tegevus lastega olgu võimalikult mitmekesine ja eriviisiliste liikumistega.
- Väikelastele on sobivad sellised põhiliikumised nagu kõnd, jooks, hüpped, visked/püüded, ronimine, roomamine.
- Vähendage laste istuvat eluviisi: televiisori vaatamist, video- ja arvutimängude mängimist.
- Laste tegevuse innustamine ja kiitmine aitavad lapsel tunda end iseseisva ja toimekana.
- Julgustage lapsi ise tegevusi algatama.



Võimalused koos tegutsemiseks:

- **Liikumine vabas õhus ja aktiivne tegevus toas.**
- **Aktiivne tegutsemine teiste eakaaslastega.**
- **Teiste peredega koos tegutsemine.**
Nädalavahetustel on vahva korraldada ühissettevõtmisi teiste peredega – matkata looduses, käia terviseradadel või tegutseda aktiivselt mängu- ja spordiväljakutel.
- **Osalemine spordiüritustel.**
Osalege suusa-, jooksu- ja rattamaratonide lastedistantsidel.

