SEPTEMBER – MATKAKUU

ÜKS JA KAKS  ÜKS JA KAKS

LIIGUB SUUR JA

LIIGUB LAPS

Pöialpoisi lasteaed on peale mõnusat suvepuhkust jätkamas liikumisaasta teemakuudega. September on lasteaias matkakuu. Sellest lähtuvalt kutsume peresid loodusesse liikuma, et osa saada mõnest põnevast matkarajast, jalutuskäigust jõe või mere äärde, parki jm. Palume teha sellest üks tore foto, võimalusel printida A4 paberile ja tuua rühma septembri lõpuks. Fotodest koostame näituse.

LOODUSLIIKUMINE

Metsas, aasal, heinamaal, pargis jm on mitmekesiseid liikumisvõimalusi, liikumisvabadust ja vahetut suhtlust loodusega. Nii õpib laps tundma oma kodukoha loodust. Looduses liikumine ja tegutsemine tuleb ühendada looduse vaatlemise, uurimise, säästmise ja kaitsmisega.

Loodusliikumise põhilised eesmärgid:

* viia lapsed loodusesse kõigil aastaaegadel, eri ilmaga
* õpetada looduses liikuma ja enesega toime tulema erinevates olukordades ja tingimustes
* kujundada harjumus ja vajadus viibida looduses

Matkad looduses õpetavad vabalt liikuma maastikul, ületama takistusi, kasutama põhiliikumisi loodustingimustes (hüpped, ronimised, visked jm).

Matkal kehtivad kindlad reeglid: koos liikumine, kaaslase abistamine. Oluline tähtsus matka õnnestumisel on laste õigel, liikumist võimaldaval ja ilmastikule vastaval riietumisel ning mugavatel, sissekantud jalanõudel.

PÄRNUMAA MATKARAJAD:

<https://visitparnu.com/matkarajad/>

<https://parnumaa.ee/parnumaa-matkarajad/>

**PÕIALPOISTE SPORDINÄDAL 18-22.09**

2015. aastal Euroopa Komisjoni poolt ellukutsutud Euroopa spordinädala osalejate arv on aasta-aastalt kasvanud. Eelmisel aastal toimus spordinädal 42 erinevas riigis, kokku toimus ligi 23 000 liikumissündmust, millest võttis osa üle 13 miljoni inimese.

Eestis toimub spordinädala 23-30.09 raames üle tuhande sündmuse, mida viivad läbi lasteaiad, koolid, spordiklubid, tööandjad, kohalikud omavalitsused ja teised liikumist edendavad organisatsioonid. Üheksandat korda toimuv liikumist ja tervislikke eluviise edendav ettevõtmine on kasvanud Eesti suurimaks inimesi liikuma innustavaks kampaaniaks. <https://spordinadal.ee/>

**Pöialpoisi lasteaed on registreeritud ka sel aastal spordinädalale, mis toimub lasteaias 18-22.09. Meil on seekord MATKANÄDAL.**

**20.09 kell 10.00 toimub rannas ülelinnaline koolieelikute jooksupäev. Pöialpoisi lasteaiast osalevad Mõtleja ja Siipeli rühmad.**

2023. aasta on Eestis kuulututud liikumisaastaks. Kultuuriministeeriumi tellimusel 2021. aastal läbi viidud uuringu kohaselt on kehaliselt piisavalt aktiivsed vaid umbes 40% täiskasvanutest ning 25% lastest. Liikumisaasta eesmärk on tekitada ühiskonnas rohkem huvi liikumisharrastuse ja tervislikumate eluviiside vastu ning seeläbi suurendada regulaarse liikumisharrastusega tegelejate arvu Eestis.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovituste järgi peaksid lapsed ja noored liikuma vähemalt 60 minutit iga päev mõõduka kuni tugeva intensiivsusega. Täiskasvanud peaksid tervise hoidmise nimel liikuma vähemalt 30 minutit iga päev. Täiendavalt tuleks teha vähemalt kahel päeval (lapsed kolmel päeval) nädalas tugeva intensiivsusega tegevusi, lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi ning vähendama istumisaega. Uuringud kinnitavad, et kehaliselt piisavalt aktiivsetel inimestel on positiivsem enesehinnang, parem keskendumisvõime ja kõrgem töökvaliteet.

Mõnusat matkakuud meile kõigile!

Liikumisõpetaja Katrin