

TERVISEMEESKONNA TEGEVUSKAVA 2025-2026

Liigume koos tervise heaks

Tervisedenduse üldeesmärk:

Laste ja töötajate tervise hoidmine, tugevdamine, liikumise suurendamine tervislike eluviiside ja hoiakute väärtustamine, sõbraliku ja turvalise keskkonna loomine.

Personali ja lastevanemate tervislik eluviis ja hoiakud tervislikult töötada ja suhelda, on need käitumismudelid, mida lapsed jäljendavad ja mis oluliselt mõjutab nende tervisekäitumist edaspidises elus

Luuakse positiivne ja meeldiv õhkkond, mis on aluseks nii laste, personali kui ka lastevanemate vaimse tervise hoidmisel ja edendamisel

Õueala pakub võimalusi iseseisvaks loovaks tegevuseks, koostööks, mängimiseks ja kehalise aktiivsuse edendamiseks.

Hästi tasakaalustatud toitumine tagab lapse normaalse kasvamise, arengu, kaitsevõime ja jõudluse, seega on tervislikul toidul suur mõju nii vaimsele kui füüsilisele tervisele

Igale lapsele sõltumata tema erivajadusest, kujundatakse sobiv kasvukeskkond ja tehakse jõupingutusi, et toetada last erivajadusest lähtuvalt

Väärtustame lasteaia põhiväärtuseid: koostöö, hoolivus, turvalisus, avatus, loovus.

Põhiteema: Liigume koos – iga samm loeb

Alaeesmärgid:

- ühiste liikumisürituste (nt matkad, sammuväljakutsed, spordipäevad) korraldamine;
- laste tervisliku toitumise ja hügieeniharjumuste (sh lauakombed ja suuhügieen) kujundamine;
- mitmesuguste liikumis- ja puhkepauside rakendamine õppetegevuste läbiviimisel;
- töötajate motivatsiooni ja ühtekuuluvuse toetamine ühiste tervisetgevuste kaudu.

2025-2026 õppeaasta üritused lastele ja töötajatele:

Toimumise aeg	Tegevus	Millise väärtuse annab	Vastutaja
Pidev	Suukooli juhendatud hambapesuga jätkamine.	Meeskonnatöö Hoolivus Turvalisus	Rühmaõpetajad
Pidev	Liikumis- ja puhkepauside rakendamine õppetegevuste läbiviimisel	Turvalisus	Pedagoogid
Pidev	Lapse rühi jälgimine (kehaasend eri tegevuste puhul; sobivad jalanõud; kasvule vastav mööbel)	Koostöö Hoolivus Turvalisus	Rühma meeskond, liikumisõpetaja

Pidev	Liikumismängude läbiviimine lastega õues oleku ajal	Loovus Avatus	Rühmaõpetajad, liikumisõpetaja
Pidev	Päevakava analüüs	Turvalisus	Rühmaõpetajad
1x nädalas 1x kuus	Jalutus- ja õppekäigud, matkad loodusesse	Koostöö Loovus	Rühma meeskond
Sügis	Rahu- ja lugemisnurkade loomine rühmades https://www.eripesa.ee/tasuta/varia/rahupesa https://www.lugemispesa.eu/ Kui rühm on oma rahupesa või lugemispesa loonud, siis TEL meeskond ootab nupukest ☺ Samuti võib Rahupesa või lugemispesaga seotud edusamme jagada kohe peale märkamist või hiljemalt kevadel!	Turvalisus Hoolivus Koostöö	Rühma meeskond, Älin
September			
23.-27.sept	Spordinädal – sirutuspauside üleskutse MATK LOODUSESSE(või õppekäik lasteaia territooriumil Loodusest toovad lapsed kaasa midagi, mida rühmas loovtegevusteks kasutada. Nädala jooksul tervisliku salati valmistamine. „Nunnude“ uurimine (kaasame vanemaid)	Avatus Loovus Koostöö	Rühma õpetajad
september	Suukooli registreerimine	Hammaste tervis	Rühma õpetajad
KOKKUVÕTE	Suukool edastas kogu lasteaiale hammaste hoolduseks mõeldud vahendid, ehkki 1 rühm oli loobunud.		
Oktoober			
01.okt	Ühistöö teemal „Kuidas elavad haigused meie ümber“	Koostöö loovus	Rühma õpetajad
9.-11.okt	Õunamahlategu K – Mürakarud, Naksitrallid N-Sipsikud, Kullakesed R – Mesimummud, Linnupojad Õunad meie toidulaua	KÕIK Lasteaia väärtused	Mahlmasin - Helena
16.okt.	Leivapäev	Koostöö	Anneli, Älin
24.okt	Kaisukarupäev karuga ja disko saalis.	Hoolivus	Helena, Älin
KOKKUVÕTE			
November			
13.nov	Heade soovide päev (meeskonnaüritus)	Koostöö	

20.nov	Rahvusvaheline lastepäev mängude ja tantsuga saalis.	Koostöö Loovus	Muusikaõpetaja, Helena
26. nov	Transpordi päev – liikumine ja aktiivne tegevus (jalgratas, kõndimine, ühistransport)	Koostöö	Rühma õpetajad
kuu	Helkuriga sõbraks, helkuripuu	Koostöö	
26.11.	Lustikäik Jaapaniaeda Tildri tänaval.	Koostöö	Älin
kuu	Registreerimine – jõulukaartide meisterdamine hooldekodudele.	Hoolivus Koostöö	Älin
KOKKUVÕTE			
Detsember			
Terve kuu	Jõulukaartide valmistamine hooldekodudele	Hoolivus Koostöö	Helena, Älin
Terve kuu	Jõulurahu	Hoolivus	
Terve kuu	Talvine liikumiskalender – looge adventikalender põhimõttel iga päev üks väike liikumisülesanne.	Koostöö Loovus	Rühmaõpetajad
5.dets	Headuse sammud – heategude tegemine.	Koostöö Hoolivus	Rühma õpetajad
10. dets	Kõigil on õigus mängida ja liikuda – ühisüritus „Liikumismängud“		
12. dets	Tervise ja heaolupäev. Hommikuvõimlemine ja tervislikke puuviljade maitsmine.	Koostöö Tervis	Rühma õpetajad
16. dets	Rahvusvaheline teepäev, erinevad maitsed	Tervis	Älin,
KOKKUVÕTE			
Jaanuar			
	Üks huvitav hammaste nädal	Loovus, hoolivus	Älin
4.01.	Tunnetuspäev - liikumismängud	Koostöö	Rühma õpetajad
10.01	Aitäh - päev		Älin
18.01	Rahvusvaheline lumememmepäev	Loovus	Tiina, Helena
21.01	Kallistamise päev	Hoolivus	
Veebruar			
14.02	Sõbrapäev	Koostöö	meeskond
	Eesti toitude päev	Koostöö	Pedagoogid
kuu	Talverõõmud liikumises	Koostöö	meeskond
KOKKUVÕTE			
Märts			
04.03.	Vastlapäev	Tervis, koostöö	meeskond
R 08.03.24	Naistepäeva loovustants töötajatele	Koostöö	meeskond, Tiina,

	Teatrietendus töötajatele	Koostöö	Älin
22.03.24	Ülemaailmne veepäev - õppetegevus	Loovus	Meeskond
20.03	Tere, kevad (looduse hääled), rabamatk		meeskond
KOKKUVÕTE			
Aprill			
22.04-26.04	Südamenädal – hommikuvõimlemine. Rühmad võimlevad iga hommik	Loovus	Helena
	Vigastuste vältimine, esmaabikoolitus lastele		
	Töötajate lustikäik „Südamest südamesse“		Älin
24.04	Õuesõppepäev		meeskond
E 29.04	Volbriöö orienteerumine		meeskond
KOKKUVÕTE			
Mai			
K 08.05.24	Koosolek „Meie tervise projekt“ kokkuvõte	Koostöö	Älin
N 09.05.24	TEL tegevuse analüüs	Koostöö	meeskond
N 30.05.24	Lastekaitsepäeva tähistamine	Loovus	Helena