

MEIE LASTE TERVISE HUVIDES

Kõigi emade-isade soov on, et laps oleks terve, areneks normaalselt. Ometi on pooled Eesti koolieelikud nõrga tervisega. Neil esineb funktsionaalseid kõrvalekaldeid organite tegevuses ja nad põevad mitu korda aastas ägedaid hingamisteede haigusi.

Häda põhjus on nõrk keheline areng.

Liikumisvajadus on lastele omane maast-madalast. Ema ja imiku kontakt võimlemisel on ka tunnete kujundaja. See-pärast tahab väike laps, et temaga võimaldaks juteldakse, loetakse harjutuste rütmis asjakohaseid värsse. Mängulised kehalised harjutused imikueas panevad aluse edasisele liigutusvilumusele. Mida rohkem vanemad lapsega tegelevad, seda kiiremini laps areneb.

Tavaliselt muutub väikelapse elukava pooltelse aasta vanuses, sest enamiku laste sammutud suunduvad siis lasteaeda. Nüüd võiks olla lapse arendamise mured murtud. Aga... Kuigi lasteaia programmi on säätitud nii ja teisiti, on sellest vähe tulu, sest lasteaednike kvalifikatsioon on madal. See-pärast ei peaks vanemad lootma ainult lasteaiale.

Kahjuks ei tea kuigi palju ka lapsevanemad. Nad ei tea, mida lapsed lastealas teevad ja ei oska pakkuda lapsele normaalselt kehalist tegevust kodus. Lasteaia ja perekonna koostöö on seni puudulik.

Arvan, et suhete algataja peaks olema lasteaed. Kui tekitada lastevanemategi huvi laste arengu vastu, ei jää tulemused tulemata. Seejuures on väga tähtis rühma kasvataja suhtumine, tema oskus ning tahe näidata vanematele, et lasteaed pole mitte ainult laste päevane äraoleku, vaid nende sihipärase arendamise koht. Paljud noored vanemad ei mõtle sellele, et ka kõige lihtsamate, odavamate ja kättesaadavamate asjadega saab lapse arendamiseks mõndagi ära teha.

Igal lapsel on kodus pall või isegi mitu. Oma kuju tõttu pakub see palju arendamisvõimalusi. Palliga puutub kokku juba 9—10 kuune laps. Ta õpib seda veerevat eset kätte

võtma, hoidma ja edasi viima. Keerulisem on õpetada palli püüdma ja viskama. Selleks õpetame algul viskama palli mõlema käega kaugusse. Edasi tuleb juba palli viskamine mõlema käega horisontaalsesse rõngasse.

Kahe-kolmeaastane laps võib edukalt palli püüda. See on käte, silmade ja keha koordineerimine liikuvale esemele. On kindlaks tehtud, et kui kolmeaastane laps ei suuda püüda rinnale visatud palli, tekib tal koolis raskusi kirjutamisel. Väga tänuväärne keheline arendaja on «Pallikool». Ei maksa pahandada, kui lapsed seda aina mängida soovivad.

Koolitöö (kirjutamine, joonistamine jne.) nõuab laste käelligutuste head koordinatsiooni. Seetõttu tuleb kogu koolieelse aja vältel jälgida, et lapse liigutusvilumus areneks.

Igati tuleb õhutada laste huvi liikumise (jooksmise, hüppamise, ronimise) vastu. Kõige sobivam on selleks loodus, sest siin saavad ühtlasi märkamatult selgeks puulligid, talmed jne. Sõgis pakub eriti palju võimalusi ka ilumeele ja käteosavuse arendamisel.

Lastele tuleb lasta korjata kirjusid vahtralehti ja tammetõrusid parema ja vasema käega. Võisteldes kiiruse peale, näiteks: «Kes korjab parema käega kiiremini 3 tammetõru» jne. Lapse rõõm on suur, kui tema tulemusi kiidavad isa, ema.

Kolmeaastane laps peab säilitama joostes tasakaalu 30 sentimeetri laiusel teel. Nelja-aastaseks saav laps peab samaga toime tulema 5 sentimeetrit kitsamal rajal. Kindlasti tuleb jälgida jooksu tempo (aeglane, keskmine, kiire). Kolmeaastane laps peaks suutma aeglases tempos joosta 40 sekundit, nelja-aastane minuti, viieaastaselt peaks jätkuma vastupidavust minutiks-poolteiseks.

Kahjuks on sageli ohtlik jätta väikest last üksi meie inimvaenulikele hoovidele. Kui vanematel pole aega lastega olla, jäävad lapse arendajaks tubased mänguasjad ja televii-

sor. Liikumatu asend aga väsitab, samuti üksluine tegevus ja pidev istumine. Nii ei jäägi vanematel üle muud kui suu-remat huvi tunda tubaste spordivahendite vastu. Üsna hiljuti tulid sporditarvete kauplustes müügile trenadžörid, mis oma mõõtmete poolest sobivad ka kodus kasutada. Poleks aga hoopiski paha, kui isad oma osavust ilmutaksid ja miks mitte pisikesed sportlased kaasaatgemisel oma kodusse sobiva spordinurga välja ehitaksid.

Suur suvi on käes ja seepärast on paras aeg hakata mõtlema talvele. Võrreldes jooksu ja käimisega sunnib suusatamine tööle märksa rohkem lihaseid. Lisaks on suusatamine karastav. Varakult suusatama õppinud laps saab võimaluse käia koos perega nädalavahe-tusel looduses. Et liikumine suuskadel lapsele huvi pakuks, peaksid suusad olema vastava pikkusega ja hästi käsitsetavate sidemetega. Kuna koolieelikele toodetakse praegu ainult kahe pikkusega suuski (105 ja 125 sentimeetrit), tuleks nende valikul lähtuda nõudest, et suusk ei ulatuks lapsel üle pea. Pikem suusk ei ole hästi juhitud, liiga lühike aga ei kannata.

Tartu 17. lastepäevakodus korrustati lastevanemate abiga ühe rühma suusavarustus. Lapsed õppisid kahe talve jooksul suusatamise aabitsatõdesid. Palju laenutati suuski ka nädalavahetusteks koju. Ning lapsed selles rühmas on hoopis terved. Lastele huvi ja vanemate toetust näitas arvukas osavõtt tillumaratonist.

Kokkuvõtteks arvan, et vanemad saavad oma laste tervise ja arengu heaks palju rohkem ära teha. Kui aga lapse jaoks tõesti piisavalt aega ei jätku, ei tohiks teda mingil juhul kehaliselt arendamata jätta. Miks mitte luua koolieelikele isemajandavaid treeningurühmi, kus vastava haridusega treenerid mõõduka tasu eest selle lünga täidaksid.

Kui terved on meie lapsed tulevikus, sõltub igal juhul meist enestest.

MEERI TAMPERE,
25. päevakodu vanemkasvataja