

Kehaliselt aktiivne laps ja õpetaja.

Merike Kalme Tartu lasteaed SASS

Regulaarne kehaline aktiivsus on tunnustatud kui terve eluviisi üks tähtsamaid komponente. Inimesed, kes noorena tegelevad aktiivselt spordiga, on täiskasvanuna tavaliselt kõrgema kehalise võimekusega kui mittesportlased. Kehalise võimekuse säilimine on aga võimalik, kui endine sportlane jätkab treeninguid täiskasvanuna.

Laste liikumise juures on oluline õpetaja eeskuju.

Oluline on tekitada lastes huvi liikumise vastu. Kui tekib huvi, ja laps tuleb hea meelega liikumistegevusse, tekib ka harjumus liikuda. Liikumine soodustab õppimist. Mida paremini ja kindlamalt laps oskab liikuda ja liigutusi valitseda, seda kergemini ja paremini õnnestub tal mõttetevõime. Iga edukas sooritus tõstab enesega toimetuleku tunnet ja enesekindlust. Koos hea enesetunde ja meeleoluga kaasneb ka aju arenemine. Lapse mitmekesine ja mänguline liikumine õpetab samal ajal mõtlema, arenevad tähelepanuvõime, võrdlemisoskus ning mälu. (Karvonen 1991). Kehaline koormus avaldab positiivset mõju ka lapse vaimsele töövõimele. Laste liikumine peaks olema regulaarne ja igapäevane. Liikumine peab olema vaheldusrikas ja pausidega.

Selleks, et päev algaks juba liikumisega, harjumuse tekitamisega, võiks olla hommikuringis traditsiooniline virgutusvõimlemine. Need võivad olla kas mõne liisusalmi järgi liigutused, tants, lõdvestusharjutused, hingamisharjutused aga need ei peaks olema koguaeg samad.

Salmid võib teha ka ise või koos lastega! Salmidele juurde mõelda liigutused.

Siin mõned minu omad näited:

Hommiikul kui ärkan ma,
hakkan kohe võimlema.
Sirutan ja painutan,
oma keha liigutan.
Kükitades jalad ma
kohe ruttu soojaks saan.
Ja siis käte plaksuga
ringi jooksen rõõmuga!

Magamast kui tõusen ma
hakkan rõõmsalt hüppama.
Kahel jalal korruga
ja siis ühel ikka ka.
Kättega veel vibutan,
ennast pikaks sirutan

Ning siis rõõmsalt algab päev,
sõbrad ulatavad käed!

Mõned koolitusel valminud salmid, grupitööd:

Jooksen, hüppan, keerutan
sirutan ja kükitan.
Magan, puhkan, kummardan,
ja kõigile siis naeratan,
hüppan, hüppan, hüppan
ma hüppan- hops-
jooksen, jooksen, jooksen
ma jooksen –stopp-

Täna tuleb tore päev, (käte plaksud)
rõõmsalt lasteaeda läen. (marss kohapeal)
Astun rühma-teretan, (kallutus ette)
kõiki sõpru tervitan. (sirutus, lehvitamine)

Päike paistab rõõmuga,
hakkab kohe liikuma.
Kükitan ja kummardan
käsi üles sirutan.

Külje peale üks ja kaks,
käsi kokku pliks ja plaks.
Nõnda algab tore päev,
kõiki sõpru jälle näen.

Hommikuvõimlemine algab,
tõstan kätt ja tõstan jalga.
Kükitan ja tõusen püsti,
sirgeks sirutan end hästi.

Astun sammu, astun kaks.
Kohe lähen peenemaks.
Parem- vasak, pliks ja plaks.
Kohe saangi tugevaks.
Hüppan harki krips ja krops,
Olen tubli spordilaps.

Hommikul kui ärkan ma,
pesen hambaid hoolega.
Võtan suure kammi ma,
harjan juukseid rõõmuga.
Painutan ja sirutan,
riided selga venitan.
Ja kui riides olen ma,
lasteaeda kiirustan!

Võimlemine kohe algab,
tõstan kätt ja tõstan jalga.
Kükitan ja tõusen püsti,
sirutan end pikaks hästi.
Peaga kaasa noogutan,
ette-taha koogutan.
Ja siis lõpuks kaagutan!

Kui lapsed väsivad ära pikast istumisest, kirjutamisest (suuremad rühmad) võib ka siis vahepaladena kasutada mõnda salmi! Võib teha ka lihtsalt sirutusi ja venitusi kaelale.

Laua taga istudes
valusaks mul jäänud selg.
Tõusen püsti, sirutan,
natukene liigutan.
Keeran, pööran ennast ma
ja siis jälle istuma!

Paremale kõnnime 1,2,3.
Vasakule kõnnime 1,2,3.
Ringi sisse kõnnime 1,2,3.
Ringist välja kõnnime 1,2,3.
Kükitame, tõuseme 1,2,3.
Ja siis rõõmsalt jookseme 1,2,3.

Väga heaks liikumiseks on loomulikult õppekäigud. Looduses liikumine õpetab liikuma maastikul, laps õpib ületama takistusi, kõndima erinevatel tasapindadel jne. Ka oma lasteaia õuealal on palju võimalusi erinevateks liikumistegevusteks.

Mõned soovitusel õuealal liikumiseks:

Näiteks: Sõimerühm-iga päev õue minnes jalutada kõigepealt mänguväljaku kõige kaugema nurgani ja alles siis minna oma mängimise kohta. Õuest tuppa minnes minna nii suure ringiga kui võimalik ja jõud tuleb. Kui on näha, et sellised väikesed rännakud enam ei tekita mingisuguseid raskusi, siis võtta ette juba pikemad ringid, jalutada ümberlasteaia maja.

3-4 aastased võiksid enne mängu alustamist joosta paar ringi ümber oma mänguala, kasvõi liivakasti. Teha lastega selline kokkulepe, et kui mäng saab otsa või hakkab igav, jookseme paar ringi. Teeme tasakaaluharjutusi-seisame ühel jalal (5 sek).

5 aastased seisavad ühel jalal 10 sek.

*Hommikul koos vanematega lasteaeda tulles lugege ära mitu sammu oli rühma ukseni autost, väravast, bussipeatusest- pärast õue minnes loeme koos õpetajaga, mitu sammu on väravani. (mitu hüpet, mitu pikka sammu). Kui tulles on kiire lugege koju minnes.

*Suuremate lastega teha selline omavaheline võistlus, et mitu suurt ringi sa sellel päeval või nädalal jooksed. Teha väikene tabel, tõmmata sinna kriipsukesi, tekib võistlusmoment!

*Panna lapsed paarikaupa jooksma. Ei ole sõbraga paaris vaid kuidas juhtub!

Keda võidan, keda mitte. Järgmisel korral juba proovib laps võitjast kiirem olla!

*Õpetaja liigub vabalt valitud kiirusel jooksurajal, mitu ringi jõuad sina sellel ajal joosta.

Õpetaja liikumine võib alati olla erinev.

*Lapsed liiguvad koos õpetajaga ühes reas, õpetaja võib oma liikumist muuta nagu soovib aga lapsed ei tohi korrakski seisma jääda, peavad kogu aeg jooksma, kes jääb seisma see langeb mängust välja.

*Mitme hüppega jõuame mingi märgini-puu, kivi, ronila jne. Kas täna tegin rohkem hüppeid või vähem!

*Tooge hüpates paarituarv puulehti, puuoksi, kivikesi.

Liikumine integreerida erinevate valdkondadega. emakeel, matemaatika, loodus.

Kõigist sellistest mängudest osavõtt peab olema vabatahtlik, sest kui on sunniviisiline siis tekib trots ja tõrge paljudel. Kui on vabatahtlik tekitab see pigem huvi!

*Mängud- hüppamine hoonööriga, rõnga keerutamine, täpsusvisked, löögid jne.

TÄHEMÄNG

Teeme koos lastega looduslikest materjalidest õuealale tähed. Kõigepealt tuleb materjal leida! Kui tähed tehtud valib õpetaja ühe tähe ja hüüab selle nimetuse. Kõik lapsed peavad jooksma täheni, kes oli esimene see saab hüüda järgmise tähe! Uus hüüdjaja võib valida uue tähe ja ka liikumisviisi kuidas sinna minna.

PALLIPEITJA

Vahendid- pall

Maha on tõmmatud kaks joont, vahe umbes 20-25 meetrit. Lapsed on rivis ühe joone taga, käed seljal. Õpetaja kõnnib laste selja taga edasi -tagasi ja paneb kellelegi vaikselt palli pihku. Laps kes sai palli hakkab jooksma, teised proovivad teda kätte saada enne kui ta jõuab teise jooneni. Kätesaaja hakkab palli peitjaks. Kui jooksjat kätte ei saada, jätkab tema ise.

SABAKULL

Vahendid- Hüppenöörid, paelad, või lindid.

Lastele pannakse "sabad" taha. Hüppenöör, pael, või mingi lint vöö vahele nii, et seda oleks võimalik kätte saada. Märgitud alal jooksevad sabadega lapsed ringi, kellel saba ei ole püüab sabad enda kätte saada. Võidab see, kelle saba kätte ei saadud. Teine variant, et on kaks püüdjat ja erinevat värvi sabad. Üks püüab ühte värvi sabasid, teine teist värvi sabasid. Võidab see võistkond kelle sabasid kõiki kätte ei saadud.

AARDEVALVUR

Vahendid- aare, sall (silmade sidumiseks)

Lapsed istuvad, põlvitavad või kükitavad rivis. Üks laps on aardevalvur ja üks mängujuht. Mängujuht võib olla nii õpetaja kui laps. Aardevalvur on kinni seotud silmadega, teiste laste vastas, umbes 5 meetrit, tema ees on valvatav aare.. Mängujuhi hääletu märguande peale, proovib üks lastest hiilida aardeni ja see kätte saada. Aardevalvur peab kuulmise järgi aimama, kust hiilija tuleb ja talle käega peatumisest märku andma. Hiilija läheb tagasi rivvi ja mängujuht osutab kellelegi teisele. Kui hiilija saab aarde kätte, on tema aardevalvur.

KASS JA HIIR

Vahendid- langevari

Lapsed istuvad ümber langevarju, hoides selle äärtest kinni. Üks mängija “kass” keerab selja ja astub paar sammu eemale, teine mängija “hiir” läheb toengpõlvituses langevarju alla peitu. Õpetaja märguande peale hakkavad lapsed langevarju raputama üles alla. Hiir liigub langevarju all ringi. Kutsutakse kohale kass, tema läheb toengpõlvituses langevarju peale ja hakkab hiirt püüdma, kui kass saab hiire kätte siis osad vahetuvad.

MESILASED

Vahendid- 4 võimlemisrõngast.

Lapsed jooksevad kindlaks määratud alal ringi. Kahel lapsel on käes rõngas, nemad on mesinikud ja püüavad endale mesilasi. Mesilane viiakse rõnga sees tarusse (maas lebavasse rõngasse). Kui kõik mesilased on kinni püütud loetakse tarudes olevad mesilased üle. Võitis see mesinik kellel oli püütud rohkem mesilasi.

KIVIMÄNG

Iga laps peab leidma peopessa mahtuva kivi. Koos pannakse maha sammuvahega kivide rida, proovitakse nende peal kõndida, kes kõrvale kaldub on mängust väljas. Rada läbitakse järjest kiiremini. Hiljem võib kivisid veeretada teatud punktini, kes lähemale saab!

KIVIJAHT

Maha on tõmmatud kaks joont, vahega 20-25 meetrit. Lapsed seisavad ühe joone taga, teisele joonele asetatakse kivid umbes 0,5 meetrise vahega. Kive on ühe võrra vähem kui mängijaid. Märguande peale jooksevad lapsed kivideni ja panevad ühe jala kivile peale. Kivi kuulub mängijale, kelle jalg on seal esimesena peal. Kes jäi kivita langeb mängust välja. Eemaldatakse veel üks kivi ja mäng kordub.

TUUL

Vahendid- prügikotist lõigatud ribad (lahti võetult jäävad ringikujulised).

5-6 aastased mängijad võetakse ringi. Igale lapsele antakse üks kilekotiriba. Lapsed harutavad selle lahti ja märguande peale viskavad õhku ning hakkavad seda üles poole puhuma. Kellel kukub vahend maha see läheb ära kõrvale istuma, võitja on see kellel kõige kauem püsib kileriba õhus. KÄSI ei tohi puhumise juures kasutada!

6-7 aastased mängijad võetakse ühte rivvi. Jagatakse kätte kileribad ja lapsed harutavad need lahti. Märguande peale viskavad mängijad vahendi õhku ja hakkavad seda üles poole puhudes edasi liikuma, käsi ei tohi kasutada. Võitja on see kes esimesena teise saali otsa jõuab. Kui vahend maha kukub tuleb minna mängust välja.

PRÜGIMÄGI

Vahendid-paberileht, 2 rõngast, pesupulgad, prügikorv.

Mängijad jagatakse kahte võistkonda (näiteks poisid ja tüdrukud).

Lapsed teevad suure ringi, võistkonnad võivad seista läbisegi. Igale lapsele antakse kätte paberileht või ajaleht. Õpetaja märguande peale rebivad mängijad oma paberi väikesteks tükkideks ja viskavad ringi keskmesse. Õpetaja annab igale mängijale pesupulga ja näitab ära kus on kummagi võistkonna prügimägi (prügimäe asukohta võib tähistada võimlemisrõngas). Märguande peale hakkavad mängijad pesupulga abil ükshaaval paberitükke oma prügimäele tassima. Võitnud on see meeskond kelle prügimägi sai suurem.

Mängu võib jätkata-keset põrandat pannakse prügikast ja mängijad peavad oma prügimäelt viima jälle kõik paberitükid ükshaaval pesupulkadega prügikasti. Võidab võistkond kelle prügimägi enne saab ära koristatud.

NUMBRIMÄNG.

Õpetaja ütleb numbri ja sellele vastava liigutuse või harjutuse. Lapsed seisavad viirus või ringis näoga ringist välja. Õpetaja ütleb erinevaid numbreid ja lapsed peavad tegema vastava liigutuse, kes eksib läheb mängust välja.

Näiteks:

- 1- kükk
- 2- kõhuli
- 3- seis sirgelt käed all
- 4- harki kokku hüplemine
- 5- kohapeal sulghüpped

ORIENTEERUMINE ÕUES

Vahendid- kiletatud tähed ja silbid (kaardid)

Erinevad sõnad on erinevat värvi paberitel, kas siis tähed või silbid. Õpetaja peidab kaardid õuealal ära. Iga võistkond saab omale värvi, ja märguande peale tuleb minna kaarte otsima. Võtta tohib ainult oma värvi kaarte (kaartide arv on ette öeldud). Kui kõik kaardid leitud tuleb tähtedest või silpidest sõna kokku lugeda. Kõige kiirem meeskond on võitnud.

PEITMINE JA OTSIMINE

Mängus osaleb 2 võistkonda. Ühed peidavad, teised otsivad. Üks võistkond peidab end mängualal ära. Teised täidavad samal ajal mingit ülesannet nii, et nad peitjaid ei näe. Pärast mängujuhi märguannet alustavad otsijad otsimist. Otsimiseks antakse kindel aeg. Otsija peab avastatud mängijat käega puudutama. Pärast võistkonnad vahetavad osad. Võidab see, kes suudab määratud aja jooksul rohkem vastasvõistkonna liikmeid üles leida.

PESULÕKSUMÄNG

Vahendid-pesulõksud, nööri

Puude vahele on seotud nööri. 10-15 meetri kaugusele nööriist tõmmata joon. Lapsed seisavad joone taga, igaühel käes pesulõks. Märguande peale hüppavad lapsed sulghüpetega nööriini, riputavad selle külge pesulõksu ja joostes või hüpatas tagasi.

- a) panna parema käega
- b) panna vasaku käega
- c) igal võistlejal on 2 lõksu ja paneb mõlema käega korruga.
- d) võtta pesulõksud järjest ära

Võib teha ka võistkondadega, teatevõistlus.

TÄPSUSVISKED

Vahendid- 3 võimlemisrõngast, topispall

3 rõngast on asetatud stardijoonest 3, 4, ja 6m kaugusele. Võistlejad viskavad järjekorras palli rõngasse ja koguvad punkte.

1. rõngas annab 1 punkti, 2. annab 2 punkti ja 3. annab 3 punkti. Aega on 2 min.

KETIKULL

Kulliks löödu võtab eelmisel kullil käest kinni ja asuvad kahekesi koos püüdma, iga puudutatud laps ühineb kullidega.

ERINEVAD KULLID

Kükikull jne.

KUNINGAS ÜTLES

Mängujuht ütleb "Kuningas ütles(nt. kükita) ", kõik kükitavad. Kui öeldakse lihtsalt kükita, siis ei tee. See kes eksib langeb välja.

Kasutatud kirjandus:

Karvonen, P. (1991). Liikunnalla tuetaan oppimista."LASTEN" Varhaiskasvatuksen ammattilehti N:o 1.

"Mängima" Tallinn 2005

"Lapse rühi kujundamine" Tervise Arengu Instituut.

Paljud mängud on omalooming ja erakogust.