

LIIKUMISMÄNGU LÕIMIMSVÕIMALUSI ERINEVATE ÕPPEVALDKONDADEGA

Koostanud Anna Sõõrd

Mäng on eelkoolieas lapse põhitegevus. Mängu käigus omandab ja kinnistab laps uut teavet, uusi oskusi, peegeldab tundeid ja soove, õpib suhtlema, omandab kogemusi ja käitumisreegleid.

Liikumismäng on üks mängu alaliik, mille kaudu arendatakse lapse kehalisi võimeid, aktiveeritakse eri lihasgruppide tegevust, harjutatakse liigutusvõimusi (kõnd, jooks, hüplemine, hüpped, roomamine, ronimine, kükitamine, viskamine, püüdmine jne).

Liikumismäng kui aktiivne mänguvorm sobib ideaalselt erinevaid aineid ja tegevusi omavahel siduma. Liikumismängudes õpivad lapsed täiskasvanu juhendamisel tegutsema kooskõlastatult ning mängukaaslasid arvestades.

Väga paljud liikumismängud on teadmispõhised ja aitavad teistes ainetes omandatud teadmisi kinnistada. Lisaks füüsilise tervise arendamisele pakuvad eelpool nimetatud mängud ka emotsionaalse intelligentsuse mõjutamise võimalusi.

MUUSIKAÕPETUS

Liikumismängude puhul on muusikal liikumisele toetav funktsioon. Kasutada sobivad lõbusad lastelaulud, marsi – ja polkarütmid, diskomuusika jms vastavalt õpetaja soovile ja maitsele.

➤ **Muusikalis-rütmilised harjutused**

Harjutuste eesmärk on õpetada lapsi liikuma kooskõlas samal ajal kõlava muusikaga. Igale lapsele pakub rõõmu liikuda ühises rütmis koos teistega.

Õppides saab kasutada erinevaid kõnnivariante muusika saatel, kujundliikumisi, jooksu, tantsusamme, tegevusi vahenditega (pallid, hernekotid, langevari jne). Rütmi väljendatakse sõrmenipsu, plaksu, koputamise, rõhksammude ja kehaosade liigutamisega.

▪ **Istudes toolidel**

- 1) minu nimi on (*minu*-käteplaks, *nimi*-põlveplaks, *on* - käteplaks, *nimi*- pausi märk);
- 2) koos perekonnanimega;
- 3) eesnimi silphaaval;
- 4) jalarütm- parem, vasak, parem, (*nimi*) - pausi märk

▪ **Ringis**

Esimene laps (nt Toomas), kõnnib keskele teiste ette, seisatab ja ütleb:

1. mina -p.k. rinnale risti
2. olen - v.k. rinnale risti
3. Toomas - põlveplaks

“Kõik lapsed kordavad koos kolme põlvepatsuga“: TERE,TERE TOOMAS!

Toomas kuulab lause lõpuni ja läheb oma kohale tagasi, tuleb järgmine laps teiste ette ja ütleb sama lause oma nimega. Mäng jätkub, kuni kõik on ees käinud (Laanvee 2013).

- **Stoppliikumine muusikaga + erinevad asendid;**
- **„Sutsisatsi“ (kehaosad muusikas)**
- **Jooks + rütmiplaksutamine (3+3+5).**

MATEMAATIKA

- **Moodustada rivi** (viirg) kiiruse, pikkuse, tähestiku järjestuses ees- ja perekonnanimede, sünnikuupäevade või kuude järgi.
- **Laste jagamine võistkondadesse**- esimene, teine /kass, koer, hiir jms
- **Loendamine pulkadega**

Loenda pulgal alt üles kämmaldega 10-ni ja pärast tagasi. Üksi, kahekesi, kolmekesi, viiekesi. Loenda paarilisega: annad talle pulga ja samal ajal võtad vastu pulga (pulgad paremas käes). Vahetad teise kätte ja uuesti annad-võtad. Samal ajal loendad, pulgad liiguvad vastupäeva. *Märkused:* Tagurpidi loendamisel liiguvad pulgad teist teed pidi tagasi (pulgad vasakus käes), liiguvad päripäeva. Osavamad võivad pulki ka visata (Laanvee 2009).

- **Numbrite väljajooks**

Eesmärk: arendada lapse matemaatilisi teadmisi

Vahendid: 2 võimlemispinki, 4 tähist

Mängu käik: Võistkonnad istuvad võimlemispingil (mattidel) kolonnis üksteise taga. Igal õpilasel on number. Õpetaja nimetab numbri, selle omanik tõuseb püsti, jookseb ümber tähistele ning tuleb oma kohale tagasi.

Võidab kiireim. Numbreid võib välja kutsuda ühe-, kahekaupa (nt 2 ja 6, jooksevad järjekorras), liitmistehetega ($1 + 7$, jookseb nr 8), lahutamistehetega ($6 - 2$, jookseb nr 4). Eri variante saab kasutada vaheldumisi.

- **Keegel palli ja torbikutega**

KEEL JA KÕNE

- **Tähemäng**

Eesmärk: kinnistada tähtede tundmist ja sõnade moodustamise oskust

Vahendid: suured papist tähed põrandale asetamiseks/hüpitsad

Mängu käik: Mängujuhi käskluse peale "A-täht, hüppedes!" hüppavad lapsed nimetatud täheni. Kes kõige enne kohal on ja suudab A-tähega algava sõna öelda, on võitja.

Märkused: Iga täheni jõudmiseks võib kasutada erinevaid liikumisviise (Aavik 2002).

Korraga võib saata poisid ühe tähe ja tüdrukud teise tähe juurde.

Liikumise juures võib kasutada muusikat STOPP tegevusena.

Sõnu võivad pakkuda kõik lapsed.

- **Pahupidi poiss ja tagurpidi tüdruk**

Eesmärk: sõnavara laiendamine, antonüümide leidmine ja kasutamine

Mängu käik: Lapsed võtavad paaridesse. Üks laps on „pahupidi“ või „tagurpidi“, teine näitab ette liigutusi. Kes on pahupidi, sel tuleb need teha vastupidi. Näiteks: jalg taha- jalg ette, käed üles- käed alla jne. Mängu võib tuua ka sõnalise pöördumise: "käed üles! Ning vastandliku tegevusena koos lausega: "vastupidi, käed alla!"

Variandid:

1) Lapsed liiguvad ringselt, õpetaja on ringi keskel ja näitab ette liigutusi mida tuleb teha „tagurpidi“.

2) Lapsed liiguvad ringselt, õpetaja on ringi keskel ja kasutab sõnalist pöördumist: „käed üles!“ Lapsed vastavad vastandliku tegevusena koos lausega: "vastupidi, käed alla!"

3) Õpetaja või mängujuht viskab lapsele palli ja ütleb sõna, millele laps peab vastassõna leidma (täis-tühi, pikk-lühike jne).

- **Otsi sõna**

Eesmärk: mänguline koostöö, kinnistada tähtede tundmist ja sõnade moodustamise oskust

Vahendid: papptaldrikud

Mängu käik: Võistkonnad on kolonnides. Jooksumaa lõpus on tagurpidi keeratud papptaldrikud, millest mõnede alla on kirjutatud tähed: **S, Õ, B, E, R** (taldrikuid peab olema samapalju, kui on lapsi võistkonnas). Iga võistkonnaliige toob järjest ühe taldriku. Kokku peab saama võistkond sõna „**SÕBER**“

MINA JA KESKKOND

Liiklus, sõidukid, ohutus, turvalisus, mets -ja koduloomad, puu-ja aedviljad, ilmastik

Siit leiad TEL võrgustikku kuuluvate lasteaedade poolt 2012.–2013. a koostatud hea praktika näiteid erinevate ohutuse ja turvalisuse alateemade läbiviimise metoodikast õppe- ning kasvatustöös:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaia/olulised-abimaterjalid/tervis-ja-turvalisus-oppe-ja-kasvatustoo/ohutus-ja-turvalisus>

➤ **Valgusfoor**

Vahendid: üks paar punaseid, kollaseid ja rohelisi kummist jalajälgi

Mängu käik. Mängijad ringis. Ringi keskel maha laotatud valgusfoori värvidega kummist jalajäljed. Õpetaja astub jalajälgedele. Mängijad tegutsevad vastavalt sellele, millise värvuse peal õpetaja seisab.

punane- seisa!

kollane- ole valmis! (erinevad valmisoleku poosid)

roheline- liigu!

Märkused. Taustaks kasutada muusikat. Sobib hästi marsi või kõnnimuusika, kuna tänaval ei tohi ju joosta!

2.-4. aastaste lastega mängides võib esialgu ära jätta kollase värvi (Tabasalu lasteaia Tibutare muusikaõpetaja Birgit Veemaa koostatud).

➤ **Ringis vihmahääled kehapillina**

➤ **LM „Talvevarude korjamine“**

<http://koolielu.ee/waramu/view/1-98304e23-2f17-4c27-94fc-3b6c81477d69>

ÕPPEVARA “Eesti metsades elavad loomad“

Sama mängu saab kasutada koduloomade ja lindude, puu-ja aedviljade puhul

➤ **Kes on kiirem?**

Eesmärgid: kinnistada õpitud tervislike toiduainete ja numbrite tundmist ning arendada reaktsioonikiirust, tähelepanu ja osavust

Vahendid: pildid tervislikest/vähemtervislikest toiduainetest, pink või alus piltide paigutamiseks

Mängu käik: Mängijad rivistuvad joonele vastakuti, kahte ühesuurusesse võistkonda. Kahe rühma vahel (pikal pingil) on pildid tervislikest toiduainetest. Pilte on sama palju kui ühes võistkonnas lapsi. Pildi serval on number, ka mängijatel on numbrid. Mängujuht nimetab numברי. Selle numbriga lapsed kummastki võistkonnast jooksevad otsima sama numbriga tähistatud pilti. Kes on kiirem, saab pildi endale. Võidab see võistkond, kes kogub rohkem pilte.

Reeglid: Korruga võib pingilt võtta vaid ühe oma numbrimärgiga pildi.

Variandid: Pingile on paigutatud nii tervislike toiduainete pildid kui ka vähem tervislike toiduainete pildid. Võidab võistkond, kes kogub rohkem tervislike toiduainetega pilte.

Kogutud kaartidest moodustada erinevaid toiduainete gruppe – millest saab midagi valmistada või mingi kindel toit. Nt piim + kaerahelbed + keedis = puder moosiga või tomat + kurk + kapsas = toorsalat. Võitjaks on võistkond, kes jõuab kõige kiiremini kindla toiduni (autor: Tiiu Rebane, Viljandi lasteaed „Kröll“)

➤ **Autod liikluses**

Eesmärgid: arendada tähelepanelikkust, reageerimiskiirust ja täpsust korralduste täitmisel. Laps õpib tundma punase ja roheline valgusfoori värvi tähendust.

Vahendid: kaks ketast punane ja roheline

Mängu käik. Moodustada kaks ringi: välimine ja sisemine ring. Sisemine ring liigub vastupäeva, välimine päripäeva (ja vastupidi). Lapsed liiguvad nagu „autod“. Õpetajal ehk liikluskorraldajal on kaks ketast: PUNANE ja ROHELINE. Lapsed ehk autod sõidavad ainult siis, kui liikluskorraldajal on üles tõstetud roheline ketas. Liiklus jääb seisma, kui liikluskorraldaja tõstab üles punase ketta.

Alguses sõidavad „autod“ aeglaselt. Õpetaja märguandel hakkavad „autod“ kiiremini sõitma. Mängijad peavad olema tähelepanelikud, et nad üksteisega kokku ei põrkaks. Hoida tuleb pikivahet ning kindlasti jälgida, millist foorituld õpetaja ehk liikluskorraldaja näitab. „Auto“, mis teeb avarii, ei märka foori punast tuld, ületab kiirust... jne. langeb mängust välja ehk liikluseeskirjade rikkujad eemaldatakse liiklusest politsei ehk õpetaja poolt.

Märkused. Mängust eemaldataud õpilasi võib kasutada abipolitseinikena, kes jälgivad samuti liiklust ja leiavad korrarikkujaid.

Sama mängu saab mängida ka viirus.

➤ **Värvilised autod**

Eesmärk: Arendada tähelepanu ja kinnistada värvide tundmist

Vahendid: Värvilised torbikud /värvilised kettad

Mängu käik: Lastel käes värvilised roolid, õpetajal samavärvi torbikud. Kõik lapsed sõidavad autodega ja jälgivad õpetajat. Õpetaja, tõstab ühe värvilistest torbikutest (punase). Punased autod sõidavad garaaži, teised sõidavad edasi. Peale garaažis olevate autode loendamist lähevad autod liiklusesse tagasi. Tõstes teist värvi torbiku, mäng kordub. Võib tõsta ka kahte torbikut korraga.

➤ **Elektri-ja diiselrong**

Eesmärk: Aeglane ja kiire liikumine muusikas, kolonni moodustamine

Vahendid: **CD Roheline 6 lugu** „Suur ja väike“

Mängu käik: Lapsed rivistuvad kolonni, poistel ja tüdrukutel eraldi kolonn (rong), signaali peale alustavad lapsed liikumist. Algul aeglaselt, lisades kiirust, lõpuks üle jooksule. Aeglase kõnni ajal imiteerivad lapsed rongi häält. Rong läheneb jaamale – lapsed aeglustavad tempot. Pärast hüüet “jaam” – jäävad lapsed seisma. Märguande peale võib rong jälle liikuda. Vahetada vedurit (esimene kolonni lõppu).

MINA JA KESKKOND

Vahend: LANGEVARI

Värvid, tervislik toitumine, ohutus ja turvalisus, sõprus

Langevari on väga emotsionaalne vahend erinevate põhiliikumiste läbiviimiseks , pakub erinevaid rühmatöö võimalusi, õpetades ühistegevuses arvestama teisi lapsi ning kooskõlastama oma tegevust kaaslaste tegevusega.

Harjutus langevarjuga õnnestub kui:

- on õige lähteasend, mis peab tagama langevarju vaba liikumise (langemise- tõusmise) ning lastele võimaluse liigutusi sooritada;
- liigutusi ja liikumisi alustatakse ühel ajal ning sooritatakse samaaegselt, samas tempos;
- **NB! Ohutus!** Kohtade vahetamise suund ja viis lepatakse eelnevalt kokku.

➤ Mängijad hoiavad langevarjust kinni ja liiguvad ringselt muusika saatel. Muusika katkedes muudetakse liikumissuunda, kui enne liiguti päripäeva, siis nüüd hakatakse liikuma vastupäeva.

Liikumisviisid, kui mängijad hoiavad langevarju ühe käega:

- kõnd
 - kükkis kõnd
 - kõnd silmad kinni
 - tagurpidi kõnd
 - ees-galopp
 - hüpaksamm
- KÄSI SIRGE!**
LASTA LAINETADA!

Liikumisviisid, kui mängijad hoiavad langevarju kahe käega:

- külg-galopp
- sulghüpped

Tegevused, kui mängijad hoiavad langevarju kahe käega:

- korja sõrmede vahele
- pane langevarju alla (pea, käsi, jalad jne)
- keeruta langevarju (anna käest-kätte)

➤ **L/M“ Värvide vahetus“**

Eesmärk: Kinnistada tuttavate põhivärvide tundmist ja arendada laste tähelepanu ja reageerimiskiirust ning pöörata tähelepanu liikumissuundade ohutusele

Mängu käik: Mängijad seisavad ümber langevarju ja hoiavad sellest kahe käega kinni. Mängujuhi märguande peale hakatakse kohti vahetama, lähtudes langevarju värvidest (näiteks punased punastega, sinised sinistega jne). Kohti võib vahetada, joostes varju alt läbi või ümber varju.

➤ **L/M „Veereta palli“**

Eesmärk: Meeskonnatöö harjutamine

Vahendid: 1-2 palli (kasutada erinevas suuruses palle)

Mängu käik: Pall peab langevarjul ringselt veerema (käte tõstmine ja langetamine – keeruline ülesanne!)

➤ **L/M „Puuviljakokteil“**

Eesmärk: Kinnistada tuttavate puuviljade tundmist, koostöö harjutamine

Vahendid: värvilised väikesed pallid

Mängu käik: Langevari asetatakse sirgelt maha, pallid kallatakse varju ümber põrandale. Lõbusa muusika saatel hakkavad lapsed korjama ükshaaval palle ja asetama neid õiget värvi langevarjusektorile (punased pallid punasele jne) ise langevarjule astumata. Kui kõik pallid on langevarjule kogutud, kogunetakse ümber varju, võetakse sellest kahe käega kinni ja tõstetakse vari maast lahti. Koos hakatakse palle langevarjul hüpitama ehk „puuviljakokteili segama“. Kui kõik pallid on maha kukkunud, algab mäng otsast peale.

L/M „Päike ja vihm“

Eesmärk: Tutvuda erinevate ilmastikunähtustega

Eriti lõbus mäng väikestele lastele.

Mängu käik: Õpetaja hüüab vaheldumisi „Päike“ ja „Vihm“. Kui päike paistab - raputavad lapsed langevarju ja jooksevad ringselt. Vihma korral tõstavad langevarju üles ning poevad ruttu selle alla peitu. Langevarju all olles ütleb õpetaja: „Seenevihm“ - lapsed koputavad

sõrmedega vastu põrandat, „Hoovihm“ - patsutavad kätega, „Äike“ - patsutavad kätega ning koputavad jalgadega.

L/M „SÕBRAD“

Eesmärk: Arendada laste tähelepanu ja kujundada laste sallivust kaaslaste suhtes

Mängu käik: Lapsed tõstavad langevarju aeglaselt üles, õpetaja hüüab: „Sõbrad Mati ja Kati!“ (nimetatud lapsed peavad asuma üksteisega vastakuti), mispeale jooksevad Mati ja Kati langevarju alt läbi, löövad patsu ja lähevad teine teise kohale.

Eelnev mängude valik näitab selgelt, et liikumismängu integreerimiseks teiste õppeainetega on väga palju võimalusi. Seega- miks mitte valida õpetamiseks liikumismäng. Kui lastelt küsida, valiksid nemad just selle meetodi.

Kasutatud kirjandus

Aavik, A. 2002. *Liikumismäng lasteaias igapäevaelus*. - Tea ja toimetaja nr.19. Koostanud Mänd, M. Toimetanud Kons, A. Tallinn: Kirjastus Ilo, lk 13-16

Külmallik E., Sepper, E. 2013. *Langevarjumängud*. Tallinn: Kirjastus Koolibri. 104 lk.

Laanvee, E. 2009 *Õuesõppe konspekt. Logoserv Koolitus*

Laanvee, E. 2013 *Õuesõppe konspekt. Logoserv Koolitus*

Mellov, Z. 1999. *Rütmika- loov liikumine*. Tallinn: Kirjastus Koolibri. 67 lk.

Rausberg, E. 2004. *Mängud meelte ja tajudega*. Tallinn: Pedagoogikaülikool. 22 lk.

Jukk, T., Laikre, T. 2003 *Roheline. Metoodiline juhend. Rütmi- ja liikumisõpetus*.
Plaadi väljaandjad: Tuuli Jukk ja Tõnu Laikre

Tervise Arengu Instituut. Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude.

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130451413412_Tervis_ja_terviseteadlikkus_labi_toitumis_ja_liikumismangude_est.pdf 02.06.2014