

TERVIST EDENDAVATE LASTEAEDADE VÕRGUSTIKU TALVEKOOL
„SÖÖN JA OLEN TERVE!“ 29.–30. jaanuar 2015 Harjumaal, Nelijärve Puhkekeskuses

29. jaanuaril 2015 tervisliku toitumisega seotud liikumismängud saalis
Anna Sõrd

- 1) Tutvumismäng „Kükita!“
- 2) LM „Ühepajatoit“
- 3) LM „Kiirtoit“
- 4) LM „Karu, jänes ja orav toidujahil“

1) Tutvumismäng „Kükita!“ (kohandatud)

Vahendid: stopp muusika ja nimesildid

Ettevalmistus mänguks: Moodustada 10 erinevat ringi (10-12 mängijat ringis) Valitakse juhtmängija, kes seisab ringi keskel. Inimesed tutvuvad oma naabritega. Kõigil on rinnas nimesilt.

Mängu käik: Mängijad liiguvad muusika saatel ringselt (oma ringis) päripäeva. Muusika katkedes osutab juhtmängija ühele ringis olijatest öeldes: "Kükita!" Mängija, kellele osutati, kükitab kiiresti. Kükitaja vasak- ja parempoolne naaber peavad kiiresti pöörduma teineteise poole ja hüüdma teineteise nime. Kes seda hiljem teeb, langeb mängust välja. Kükitajast saab uus mängujuht.

***Aedviljad** – üldnimetus puu- ja köögiviljadele ning marjadele*

2) LM „Ühepajatoit“ (kohandatud)

Vahendid: STOPP muusika, värvilised täpid

Ettevalmistus mänguks: Asetan põrandale laiali värvilised täpid ning nimetan need erinevateks aedviljadeks.

Mängu käik: Mängijad jooksevad muusika saatel läbisegi saalis (ühepajatoit keeb potis). Muusika katkedes nimetab mängujuht aedvilja nime ja kõik jooksevad seda tähistava VÄRVI juurde ning asetavad jala täpile (võib olla mitu inimest samal täpil, oleneb rühma suurusest). Kui mängujuht hüüab nimetuse, mis ühepajatoidu sisse ei käi, siis mängijad peatuvad hetkeks ja hüüavad: "Ei sobi!". Edasi jätkavad mängijad liikumist kokkulepitud viisil.

3) LM “Kiirtoit“

Vahendid: lõbus lastealaul

Mängu käik

Mängijad liiguvad läbisegi saalis (kõnnivad kohvikus ringi). Mängujuhi märguande peale peatutakse. Mängujuht hüüab ühe täitekäsklustest:

- ♣ „**Friikartulid!**“ - mängijad seisavad tihedalt platsi keskel, külitsi (külge vastu külge).
- ♣ „**Coca-cola!**“ – algseis, käed üleval, peopesad koos
- ♣ „**Hamburger!**“ – paariid selitsi (selg vastu selga).
- ♣ „**Kõhuvalu!**“ – joostakse mänguplatsilt ära või pannakse käsi vastu seina.
- ♣ „**Kirsikook**“ – rististe, käed ristis ülal, pihud koos.
- ♣ „**Pizza**“ – kolm mängijat võtavad kätest kinni ja moodustavad ringi
- ♣ „**Ketsup**“- poolkukk, käed põlvedel

 **VARIANDID**

- ❖ Mängitakse ühe mängujuhiga kuni viimase mängijani/paarini. Väljalangenud mängijad muutuvad kohtunikeks.
- ❖ Mängijad mõtlevad välja uusi täitekäsklusi.
- ❖ Kui paar mängujuhiks, siis üks tegeleb muusikaga, teine täitekäsklustega

4) LM „Karu, jänes ja orav toidujahil“

Osalejatel peab olema omandatud läbisegi liikumine saalis. Alustada võib sama mänguga õues, kus on rohkem ruumi!

Vahendid: 3suurt rõngast, stopper, loomamaskid-kõrvad: karu(2), jänes(2), orav(2)

Ettevalmistus mänguks: Saali nurka on asetatud värvilised rõngad.

Mängu käik: Loomad püüavad mängijaid (korjavad varusid). Igal loomal on peas vastav mask. Kinni püütud mängija läheb selle rõnga (pesa) juurde, mis loom teda puudutas (*oranž-orav, valge-karu, hall-jänes* .) Milline loom kogub kõige suurema saagi? Kui kõik mängijad on loomade poolt kinni püütud, siis loomad loevad üle, kui suure saagi nad said.

 **VARIANDID**

- ❖ Mängida aja peale ja vahetada iga 2-3 minuti tagant loomi (püüdjaid)