

VALDKOND LIKUMINE (1,5-7-aastane laps)

Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgiks on, et laps:

- Tahab liikuda ja tunneb liikumisest rõõmu.
- Suudab pingutada sihipärase tegevuse nimel.
- Tegutseb aktiivselt üksi ja rühmas.
- Mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele.
- Järgib esmaseid hügieeni- ja ohutusnõudeid.

(Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008).

Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel:

- Arvestatakse, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed (vastupidavus, jõud, kiirus, painduvus) kujunevad ja arenevad tegevuste regulaarsel kordamisel.
- Rikastatakse lapse liikumis- ja tegevusvõimalusi sportlik-arenduslike liikumisviisidega – jalgrattasõit, suusatamine, uisutamine, ujumine jms.
- Peetakse oluliseks kõlbeliste põhimõtete ja enesekindluse kujundamist: regulaarsel tegelemisel kehaliste harjutustega kujunevad positiivsed iseloomuomadused.
- Suunatakse last oma oskusi, võimeid ja koostööd hindama, kaaslastega arvestama, oma emotsioone kontrollima ja valitsema; mõistma ühe või teise kehalise harjutuse vajalikkust.
- Mitmekesistatakse põhiliikumiste, koordinatsiooni, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika (täpsus, näo- ja sõrmelihaste kontrollioskus) arendamist ja tagasiside andmist.

(Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008)

Valdkonna *Liikumine* sisu: liikumise alased teadmised: ohutus, enesekontroll ja hügieen; põhiliikumised; liikumismängud; erinevad spordialad; tants ja rütmika *(Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008)*. *Loodusliikumine*.

LIKUMISALASED TEADMISED

Ohutus, enesekontroll ja hügieen

1,5-3-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb rõõmu aktiivsest kehalisest tegevusest. • Liigub õpetaja juhendamisel ohutult.
3-4-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Arvestab aktiivses tegevuses rühmakaaslastega. • Sooritab harjutusi vastavalt õpetaja korraldustele sõnalise seletuse järgi. • Osaleb lasteaia spordipäevadel.
4-5-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Nimetab erinevate spordivahendite nimetusi. • Sooritab harjutusi vastavalt õpetaja korraldustele sõnalise seletuse järgi. • Osaleb lasteaia spordipäevadel.
5-6-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Käsitseb mängu- ja spordivahendeid juhendatud aktiivsetes tegevustes ja loovmängudes. • Teab spordivahendite nimetusi ning kasutab erinevaid

	<p>spordivahendeid ohutult, sobival viisil ja kohas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpitud tegevustes kasutab ohutuid liikumisviise. • Talub kaotust võistlusmängudes. • Osaleb lasteaia spordipäevadel.
6-7-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Keskendub sihipäraseks kehaliseks tegevuseks. • Peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valides sobivad paigad ja vahendid. • Nimetab erinevaid spordialasid ja Eesti tuntumaid sportlasi. • Osaleb lasteaia spordipäevadel.
<p>PÕHILIIKUMISED <i>liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed</i></p>	
1,5-3-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Ronib ja roomab üle ja läbi väikeste takistuste. • Kõnnib paaris. • Kõnnib üle takistuse. • Viskab ja veeretab palli, lööb seisvat palli jalaga. • Roomab koordineeritult käte ja jalgade abiga.
3-4-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Kõnnib ja jookseb kooskõlastatud käte ja jalgade liikumisega. • Kõnnib tasakaalupingil. • Ronib varbseinal vahelduva sammuga. • Viskab palli paaris. • Hüppab paigalt kaugust. • Sooritab põhiliikumisi kombinatsioonides ja õpitud harjutustes.
4-5-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutab põhiliikumisi aktiivses kehalises tegevuses ja mängudes. • Seisab ja hüppab ühel jalal, kõnnib päkal, kannal, jala sise- ja välisküljel. • Oskab liikumises kasutada raskemaid elemente: ees- ja külgalopp, hüpaksamm.
5-6-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Ronib varbseinal vahelduva sammuga ja täidab lisaülesandeid. • Püüab, viskab, põrgatab palli. • Hüppab kaugust hoojooksult ja paigalt.
6-7-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab põhiliikumisi pingevabalt, nii et liigutused on koordineeritud, rütmilised. • Kasutab liikumisel erinevaid vahendeid (lindid, rätikud, rõngad, suusad, kelgud jne).
<p>LIHKUMISMÄNGUD</p>	
1,5-3-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib koos juhendaja ning kaaslastega kõnni- ja jooksumänge.
3-4-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib matkiva sisuga 1–2 reegluga kõnni- ja jooksumänge.
4-5-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib 2–4 reegluga liikumismänge.
5-6-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib kollektiivseid võistlusmänge. • Osaleb jõukohastes teatevõistlustes.

6-7-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Mängib sportlike elementidega mängu (korvi visked, jalgpall jne). ● Peab kinni kokkulepitud mängureeglitest. ● Võistleb kombineeritud teatevõistlustes (nt takistusriba läbimine).
VÕIMLEMINE <i>Vastupidavus, jõud, kiirus, paindumus</i>	
1,5-3-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Sooritab ettenäitamise ja juhendamise järgi asendeid ja liikumisi. ● Jookseb veereva vahendi (palli, rõnga) järel.
3-4-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Sooritab võimlemisharjutusi eri asenditest ja erinevate vahenditega. ● Teeb harjutusi ettenäitamise ja juhendamise järgi ühtses tempos õpetaja ja kaaslastega. ● Sooritab painduvust ja kiirust arendavaid harjutusi.
4-5-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Sooritab juhendamisel kuni neljast harjutusest koosnevat kombinatsiooni. ● Hoiab oma kohta erinevates rivistustes: kolonnis, ringis, viirus.
5-6-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Säilitab dünaamilistes harjutustes tasakaalu. ● Valitseb harjutusi tehes oma liigutusi ja kehahoidu.
6-7-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Sooritab painduvust, kiirust, vastupidavust ja jõudu arendavaid harjutusi. ● Säilitab tasakaalu paigal olles ja liikumisel. ● Kasutab harjutuste sooritamisel mõlemat kätt, täpsust nõudvas tegevuses kasutab domineerivat kätt. ● Matkib täiskasvanut harjutuste sooritamisel.
TANTS JA RÜTMIKA	
1,5-3-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Sobitab liikumist vastavalt muusika iseloomule juhendaja abil.
3-4-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Kõnnib, jookseb ja hüpleb rütmiliselt muusika järgi. ● Sooritab õpetaja juhendamisel liigutusi muusika järgi erinevas tempos.
4-5-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Sooritab imiteerivaid liigutusi muusika järgi. ● Plaksutab ja liigub vastavalt rütmile. ● Väljendab liikumise kaudu emotsioone.
5-6-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Jäljendab liikumisega erinevaid rütme. ● Kasutab lihtsaid tantsusamme üksi ja rühmas tantsides. ● Liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele.
6-7-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi. ● Liigub vastavalt enda tekitatud rütmile ühtlase ja vahelduva tempoga. ● Kasutab liikumisel loovalt vahendeid (lindid, rätikud).
SPORDIALAD* kelgutamine, suusatamine*,ujumine*	

* olenevalt võimalusest	
1,5-3-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Istub kelgul ja hoiab tasakaalu mäest laskumisel.
3-4-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Veab tühja kelku. Sõidab kelgul iseseisvalt nõlvakust alla.
4-5-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Sõidab kelgul iseseisvalt nõlvakust alla. Veab kaaslast kelgul. Tutvub suusatamisega ja liigub suuskadel otsesuunas.
5-6-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Veab üksi, kahekesi, kolmekesi kelgul kaaslast. Sõidab nõlvakust alla põhiasendis. Harjutab suusatamist. Kasutab suuskadel liikumisel käte abi ja keppide tuge. Suusatades kasutab libisemist.
6-7-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Sõidab kelguga nõlvakust alla põhiasendis. Suusatab vahelduva libiseva sammuga. Käsitseb suusavarustust iseseisvalt. Järgib basseini kasutamise hügieenireegleid ning ohutusreegleid. Mängib veemänge ega karda vett. Kasutab ujumisoskuse harjutamiseks abivahendeid.
LOODUSLIIKUMINE	
3-4-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Matkab koos õpetajaga looduses. Teeb kaasa kuni 500 m pikkuse rännaku ja püsib kolonnis.
4-5-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Matkab koos õpetajaga looduses.
5-6-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Teeb kaasa rännakuid ja orienteerub koos õpetajaga.
6-7-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> Teeb kaasa rännakuid ja orienteerub koos õpetajaga.