

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

<p>Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgiks on, et laps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>(Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008).</i></p>	
<p>Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Mitmekesisatakse põhiliikumiste, koordinaatsiooni, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika (täpsus, näo- ja sõrmelihaste kontrollioskus) arendamist ja tagasiside andmist. <p><i>(Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008)</i></p>	
<p>Valdkonna <i>Liikumine</i> sisu: liikumise alased teadmised: ohutus, enesekontroll ja hügieen; põhiliikumised; liikumismängud; erinevad spordialad; tants ja rütmika <i>(Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008). Loodusliikumine.</i></p>	
<p>LIIKUMISALASED TEADMISED <i>Ohutus, enesekontroll ja hügieen</i></p>	
1,5-2-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb rõõmu aktiivsest kehalisest tegevusest.
2-3-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 õpetaja korralduste ja 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 spordivahendeid ohutult, sobival viisil ja kohas. • Õpitud tegevustes kasutab ohutuid liikumisviise.

	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.
PÕHILIIKUMISED <i>liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed</i>	
1,5-2-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Ronib ja roomab üle ja läbi väikeste takistuste. ● Veeretab palli. ● Säilitab kõndides ja joostes sihi.
2-3-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 külggalopp, 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).
LIKUMISMÄNGUD	
1,5-2-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Mängib koos juhendaja ning kaaslastega kõnni- ja jooksumänge.
2-3-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 reeglita 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 mänge (korvi visked, jalgpall jne). ● Peab kinni kokkulepitud mängureeglitest. ● Võistleb kombineeritud teatevõistlustes (nt takistusriba läbimine).
VÕIMLEMINE <i>Vastupidavus, jõud, kiirus, painduvus</i>	
2-3-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	
2-3-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

	<p>tempoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kasutab liikumisel loovalt vahendeid (lindid, rätikud).
<p>SPORDIALAD* kelgutamine, suusatamine*,ujumine* * olenevalt võimalusest</p>	
2-3-aastane laps	<ul style="list-style-type: none"> ● Istub kelgul ja hoiab tasakaalu nõlvakust 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.
<p>LOODUSLIIKUMINE</p>	
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.