

Liikumisõpetajate suvekool LIISU 2018

Teema: Laste jooga (Mängude ja muinasjuttude kogumik eelkooliealistele lastele).

Koolitaja Inge Heero 19.06.2018

Miks just jooga?

Järjest enam on meie ühiskonnas lapsi ja noori, kes kannatavad stressi, keskendumisraskuste ja käitumishäirete all. Laste jooga on ideaalne ravim kõigi eelpool nimetatud probleemide korral, muutes lapsed rahulikemateks, enesekindlamateks ja julgemateks, arendades loovust, koostööoskust, tähelepanu. (Koppel, 2014.) Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008) rõhutab, et õppe- ja kasvatustegevus peab toetama lapse kehalist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut ning tähtsustama lapse loovust ning mängu kaudu õppimist. Jooga pakub võimalusi last mänguliselt ning mitmekülgset arendada nagu õppekava ette näeb. Seepärast oli minu eesmärgiks koostada laste jooga mängude ja muinasjuttude kogumik.

Laste jooga lõimine õppe- ja kasvatustöös

Lasteaia õppetöös saab õpetaja laste joogat lõimida kõikide õppe- ja kasvatustegevuste valdkondadega (matemaatika, kunst, mina ja keskkond, keel ja kõne, muusika). Tulemuseks on laste parem keskendumisvõime ning üldine motiveeritus.

Joogamängud

Lastele alates 3. eluaastast

„Anna PALL edasi“

Eesmärk: Laps oskab teistega arvestada ja teha koostööd. Liigutusliku loovuse arendamine.

Mängu käik: Kõik istuvad ringis ja hoiavad kätest kinni. Pigista kõrval oleva lapse kätt, saates üks või mitu nähtamatut „palli“ edasi. Nüüd saadavad lapsed „palli“ edasi, kuni ringi lõpuni, kui see jõuab sinuni tagasi, võid mängu panna veel ühe „palli,, või „palli“ hoopis vastassuunda saata.

Lastele alates 5. eluaastast

„Õhujalgpall“

Eesmärk: Laps oskab teistega arvestada ja teha koostööd.

Vahendid: 1 või 2 õhupalli sõltuvalt grupi suuruselt.

Mängu käik: Lapsed on väikestes gruppides (soovitavalt kuus kuni kaheksa last grupis) selili, kodarjoonel, ringi keskme suunas. Käed kõrval, pihud maas, peavad lapsed kasutama ainult oma jalgu, et õhupalli ringis edasi saata. Sökkides on seda väga raske teha, nii et paljajalu olek on esmatähtis! Alusta mängu, asetades õhupall ühe lapse labajalgade vahele. Kui õhupall maha kukub, võid teha reegli, et õhupall läheb tagasi algusesse, et mäng oleks veidi raskem. Kui tahad raskusastet veelgi tõsta, too mängu teine õhupall.

Muinasjutt

„Tulnukad armastavad aluspükse“

Teema: Loovus, fantaasia.

Täna hakkame lahendama veidrat müsteeriumit. Aluspüksid on hakanud inimeste pesunööri kaduma ja me otsime põhjuse üles! Istuge maha, jalad välja sirutatult. Otsime oma **binokli**



ülesse, et leida vihjeid ning vaatame **ühele poole (pööra paremale)** ja **teisele poole (pööra vasakule)**. Masseurime oma kõrvu, et kuuleksime veidraid häälti paremini. Järsku heliseb **telefon** ja me kuuleme veidrat keelt, aga me ei saa sõnagi

aru. Paneme toru hargile. “Tirr! Tirr!” Teine **telefon** hakkab helisema.

Aluspüksivaras on taas kord vargil käinud ja meid kutsutakse uurima!

Läksime! (kohapeal jooks). Me sõidame oma **ratastega** üles ja alla

mööda mäge, ümber jõekääru ja üle **silla**. Me jõuame **maja** juurde, millel on suur aed ja

pesunöör, mis on täis värvilisi aluspükse. Vaadates taevasse, imestame, et näeme lendavat taldrikut meie poole tulemas. See maandub ja uks avaneb. Me

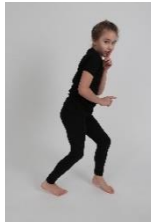
peidame põõsa taha, nagu väikesed

hiirekesed. Palju naljaka välimusega tulnukaid tuleb laevalt maha ning

nad hüüavad “Oioi, aluspüksid!” Nad tantsivad ja laulavad naljakat laulu: “Püksid, püksid, me



armastame aluspükse. Tulnukad armastavad aluspükse!” Ja nii nad vaikselt naeratades **jalutavad (kõnni kohapeal)** pesunööri juurde. Me hiilime **kikivarvukil** lähemale ja peidame end siis **puu** taha, et meid ei nähtaks. Me lähme **kikivarvukil** veel lähemale ja peidame uue



puu taha. Vaatame läbi **binokli** ja meie hämmastuseks me näeme, et tulnukad kannavad neid aluspükse! Nad panevad püksid jalga ja pea peale ka. Nad lendavad oma tulnukalaevaga edasi-tagasi ja korraldavad tagurpidi pükstega võidujookse.

Nad teevad eriti suurtest pükstest batuudi ja **lõbutsevad** selle peal

(sulghüpped). Kõik arvasid, et **koer** Reks on süüdi aluspükste varguses aga ei!

Hoopis tulnukad tegid seda! Järgmisel hetkel tuleb aeda üks naine, et pesu



kokku korjata. Tulnukad pistavad **plagama (jookse kohapeal)** ja panevad laeva ukse kinni ja sõidavad kosmosesse tagasi!

Keegi ei usu meid, kui me ütleme, et tegemist on tulnukatega, aga vähemalt nüüd me teame tõtt ja seda, kes varastas aluspüksid. On aeg **rattaga** koju sõita.

Homme ärkame varem ja vaatame, et tulnukad enam ei luusiks meie pesunööri all. Me lähme **voodisse** ja tunneme head meelt, et lahendasime selle suure saladuse **(heida põrandale pikali)**.

ALLIKAD

Koppel, E. (2014). Miks on lastel vaja joogat. [22. september 2016]. <http://kehakeel.ee/2014/05/miks-on-lastel-vaja-joogat/>