

Liikumisõpetajate suvekool LIISU 2019

Lõbusaid tantsu- ja liikumisharjutusi erinevate vahenditega koolieelses lasteasutuses

Kristi Pai
2019. a.

- „See tore kõis“ – Roomamine, nõõri ees lükates. Nõõri tõstmine külgedele, liikumine hoides kätega nõõrist. Nõõri harkseisus edasi andmine. Liikumine istuli asendis hoides nõõri sirgete kätega üleval.



- „Vallatusi täis rada“ - (riideribast teerada ja massaaži rada). Üle hüpped, vette/kaldal, jne.



- „Jäljed maas“ – Rada mida saab läbida mööda jälgi hüpates, astudes, jne. Liikumine käe jälgedel.



- „Värviline rada“- Joostes, hüpates, roomates, jne viiakse õige värv õigele täpile.



- „Väikeste pulkade mängud“- Keskendumisharjutus, kahekesi pulgaga liikumine. Harjutused randmetele ja jalatallale.



- „Kattelooriga mängud“
 - lained
 - palli veeretamine katteloorigil
 - varjude tants, jne.



- **„Vallatud pesulõksud“**- Varvastega tõstmine, pesulõksude nõõrile riputamine ja ära võtmine.
- Ole hea tõsta varvastega maast üks pesulõks oma kätte ja riputa see nõõrile nüüd proovi maast tõsta käega pesulõks ja riputada see nõõrile.
Teeme ülesannet nii vasaku kui parema käe/jalaga.



- **„Kivide rada meres“**
- Liikumine hüpates ja astudes erinevat värvi täppidel.
- värviliste täppide toomine õigetesse hunnikutesse.



- **„Harjutused toruga“**
- Loomade lauta ajamine (rõngas-laut ja väiksed pallid-loomad). Toruga ajame rõngasse erinevat värvi pallikesi.
- Harjutused ringis ja paaris.



- **„Joonistus rada“**

- rasvakriitidega painutus sirutus harjutused, varvastega joonistamine



- **„Kehatunnetus silmaklappidega“**

- Leia üles oma vasak käsi, tõsta üles ja raputa jne.
- Hääle järgi liikumine



- **„Kujumäng“**- lapsed teevad järgi pildil oleva kuju kuni kõlab plaks, seejärel liigutakse uue pildi juurde ja võetakse uus pildil olev kuju.

- **„Karupoeg Puhh“**

Tõsta käed üles ja sisse hingates ütle „Karupoeg“. Lase käed alla lõdvestades kerge ettepainutusega ette ja ütle välja hingates „Puhh“.

Tantsuline liikumine tunni osana

Kristi Pai
2019. a.

Loomade imiteerimine liikumisega.

- I: „**Metsloomadele külla**“ - Orienteerumine ruumis/ liikumine erinevate liikumisviisidega.
 - Pöder
 - Jänes
 - Pöder
 - Jänes
 - Siga
 - Rebane
 - PAUK ja kõik kükki
 - Siga
 - Rebane
 - Siga
 - PAUK ja kõik kükki
 - Hunt
 - Karu
 - Hunt
 - Karu
 - Hunt
 - Karu
 - Hunt
 - Karu
 - Hunt
 - Pöder
 - Jänes
 - Siga
 - Rebane
 - PAUK ja kõik kükki
 - Siga
 - Rebane
 - PAUK ja kõik kükki

II: Looma pidid on looma kodud, kuhu minnakse külla. Õpetaja hõikab looma ja lapsed peavad selle looma kuju/ pildi ruumis üles leidma liikudes õige liikumisviisiga.

- „Plaksutants“ – lapsed liiguvad õpetaja järgi kolonnis ja jälgivad õpetaja tegevust . Rütmi löömine erinevatel pindadel.

- „Daamid ja Härrad“-

a: Alustavad härrad (poisid) põlvetõste sammuga marssides ja siis kükki, samal ajal daamid (tüdrukud) kükitavad.

b: Daamid püsti tõus päkkadele ja liiguvad päkkadel edasi, samal ajal härrad kükitavad.

- „Konnad ja kalad“- Kõik lapsed.

a: Konnad hakkavad uppasendis jalgu üles loopides hüppama

b: kõik kalad krooliimiteerivalt ujuma.

- „Liblikad ja karud“- Kõik lapsed. a: Pehme kätte liigutustega lendu imiteerides liiguvad ruumis kedagi ei tohi puutuda.

b: karude - tehakse pikad väljaasted.

- „Samm ja juurde“- Juurdevõtu sammu harjutamiseks. Paarilisega ja ringis liikudes.

a: juurdevõtu sammud

b: hüpaksamm

- „Jooks, siputus ja hiilimine“- Muusikasse õige liigutuse tegemine.

- „Hüpekas“ Erinevate hüppe sammudega tants.

- „Trollide lugu“ tempo muutub kiiremaks liikumine muutub kiiremaks. Kuula muusikat.

- „Jookse ja kuula“ -lihtsalt lasta lastel TÄHELEPANELIKULT joosta ja hoida meeled lahti, jooksu lõppedes küsida millest rääkis taustal kõlanud lugu. Kuulamis oskuse arendamine lastes!

Lisa:

- „Aram -sam –sam“
- „Jooks ja pööre“
- Jne.