

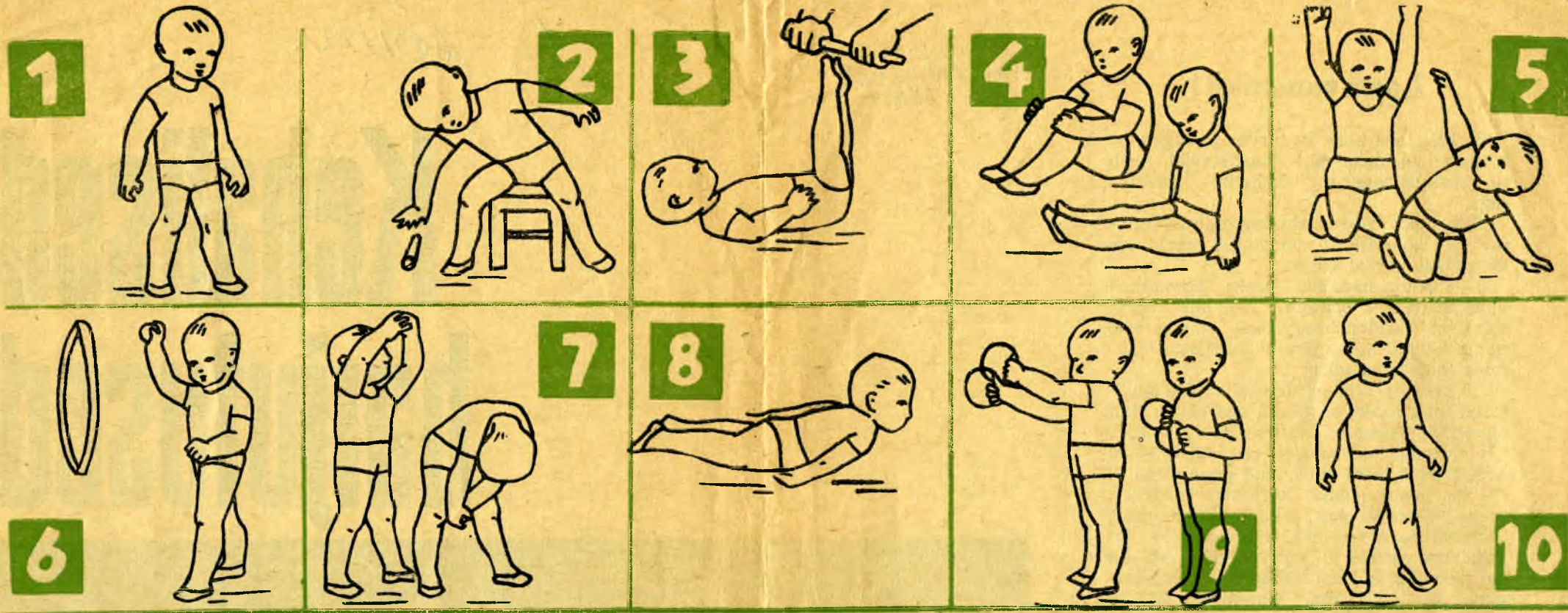
1 soim.

Kehalised harjutused

2—3-aastastele
väikelastele

VABARIIKLIK
SANITAARHARIDUSE MAJA

TALLINN 1968



1. Kõndimine põrandal või 20 cm laiusel vaibal.

2. «Paadike».

Laps istub taburetil kaksiratsa, käed külgedel. Kallutada keha paremale, võtta parema käega põrandalt kepik, sirutada keha; kallutada keha vasakule, võtta vasaku käega põrandalt teine kepik, sirutada keha (3—4 korda).

3. Väljasirutatud jalgade ülestõstmine.

Lamades selili vaibal tõsta käskluse järgi üles esmalt parem, siis vasak jalg (jalalabad välja sirutada). Jalg tõuseb kuni võimlemiskepini, mida ema hoiab lapse kohal. Mõlemad jalad lasta aeglaselt alla. Harjutust võib muuta raskemaks mõlema jala üheaegse tõstmisega (2—3 korda).

4. «Pikad ja lühikesed jalad».

Istudes toolil või põrandal sirutada ja-

lad välja — «pikad jalad», painutada jalad põlvedest, haarates neid kätega — «lühikesed jalad» (3—4 korda).

5. «Karuke».

«Karuke tõstis käpad» — laps põlvitab, mõlemad käed üles tõstetud, «Karuke hakkas tammuma» — kummarduda ette, toetuda ristamisi asetatud kätepeopesadega põrandale. «Tammuda» vasakule — põlved on paigal, laps «tammub» kätel 3—4 korda, siis pöördub tagasi ja teeb seda 3—4 korda paremale ning võtab uuesti algseisu «Karuke vaatab oma käppa» — tõsta käsi üles ja vaadata seda (2—3 korda).

6. «Taba märki!»

Laps viskab väikese palli rõngasse, mida ema hoiab lapsest 1—1,5 m kaugusel ja tema rinna kõrgusel.

7. «Puuraiuja».

Jalad on harkis laiemalt kui õlgade-

vahe, käed pea kohale üles tõstetud, sõrmed «lukus». Kummarduda ette, viia käed jalgade vahelt läbi, öeldes: «uh-uh, lõkusime puuhalu». Sirutada keha, tõsta käed pea kohale ja korrata harjutust 2—3 korda.

8. «Kalake».

Lamades vaibal kõhuli, jalad välja sirutatud ja käed kõrval, viia käed taha, ette ja külgedele, tõstes samal ajal jalgu. Harjutuste ajal peab laps hoidma pea ja rinna põrandast kõrgemal.

9. «Vedur».

Laps seisab, käed on küünarnukkidest painutatud ning hoiab kummaski käes üht rõngast — «ratast». Käed rõngastega sirutada rinna ette, painutada küünarliiget jne. «Vedur sõidab» 8—10 korda.

10. Kõndimine vaheldumisi kandadel ja varvastel. Harjutus lõpetada tavalise kõnniga aeglasemaks muutuvas tempos.

Lastevanemad !

PEDAGOOGIKA
ARHIIVMUSEUM
FOND K 46387

Et Teie laps kasvaks terve ja tugev, et haigused ei oleks talle kardetavad, peab ta varakult tegelema kehalise kasvatusga.

Teie lapse päev alaku hommikuvõimlemisega korralikult õhustatud toas või võimaluse korral väljas.

5—6 korda nädalas, lisaks hommikuvõimlemisele, sooritagu Teie laps spetsiaalseid võimlemisharjutusi, mis on ette nähtud tema korrapärase kehalise arenemise soodustamiseks.

Ka neid harjutusi tuleb teha hästi õhustatud toas, soojal aastaajal aga väljas (kui õhutemperatuur on vähemalt +18—20°).

Harjutuste sooritamise aeg on 45—60 min. pärast sööki või 1 tund enne sööki.

Laps peab olema kergesti rietatud: seljas püksid ja särk, jalas sokid ja sussid.

Kehaliste harjutuste läbiviimiseks on vajalikud mõned lihtsad vahendid: 40—50 cm pikkune ja 1 cm läbimõõduga ümmargune võimlemiskepp, kummipall, 25—30 cm laiune hõõveldatud laud, lastetoolike ja taburet.

Kehaliste harjutuste kompleks määratakse pärast hoolikat arstlikku läbivaatust. Kui laps haigestus, tuleb võimlemine ajutiselt katkestada ja kutsuda arst.

Kuidas teha hommikuvõimlemist?

Kuidas karastada lapse tervist?

Milline peab olema lapse päevarežiim?

Kõigile nendele ja teistele küsimustele lapse kehalise kasvatusel alalt saate vastuse oma jaoskonna lastearstilt.

Физические упражнения на эстонском языке
Республиканский дом санитарного
просвещения

Trükipaber nr. 2 60×84. Trükipoognaid 0,25

Trükiarv 16 000. MB 01391

Haapsalu Trükikoda, Haapsalu, Lembitu t. 12.

Tellimuse nr. 2588.