

1. Tegelus.

Ülesanded: 1. Opetada kõndi mööda piiratud pinda.

2. Harjutada laste kõndimise ja jooksmise kindlas suunas kasvataja järel.

3. Tutvustada lapsi sulghüplemisega paigal (hüppamine kohapeal koosjalul).

Vahendid: nukud (igale lapsele nukk, pallid, korv, tool, vahariidest tekke (pikkus 2-3 m, laius 20-30 cm.))

I osa: Kõnd ja jook kasvataja järel. Kasvataja suunab laste tähelepanu nukkudele, kes istuvad toolidel. Ta kutsub lapsi nukkudele külla. Kasvataja signaali peale jooksevad lapsed nukkude juurde, tervitavad neid, teevad pai. Teise signaali peale jooksevad oma koha peale tagasi ning jäävad seisma nägudega kasvataja suunas (korrata 2-3 korda)

II osa: A Üldarendavad harjutused.

1. L.a. - väike harkseis, käed all. Viia käed ette, pöörata pihkudega ülespoole, näidata kasvatajale. Tuua lähteasendisse. (5 korda)

2. L.a. - väike harkseis, käed taga, kükkida ja tõusta püsti. Kukkides tuua käed selja tagant ette (5 korda)

3. L.a. - harkiste, kummarduda ette ja puudutada kätega varbaid; võtta lähteasend, sirutada. (5 korda)

4. L.a. - seis, käed vabalt all. Sulghüplemine paigal koosjalul (10-15 sek.)

5. L.a. - väike harkseis. Käte viimine üles ja langetamine alla (6-7 korda)

B. Põhiharjutused.

1. Kõnd piiratud pinnal, mille pikkus 2-3 m, laius 20-30 cm.

(3-4 korda) Lapsed kõnnivad kasvataja järel mööda vahariidest teekest (võib olla ka ribilaud, võrk jne.) otsesuunas tooli juurde, mille peal on nukk. Teha nukule pai. Tagasi teekesse alguse juurde võivad lapsed tulla kõnnides või joostes, kasutades ülejäänud ruumi.

2. Hüplemine koosjalul (20-30 sek)

Lapsed hüplevad ümber nukun nii nagu keegi oskab (pöörata tähelepanu koosjalul hüplemisele.)

C. Liikumismäng korjake palle.

Mänguvahenditeks on pallid vastavalt laste arvule. Lapsed seisavad ruumi või väljaku ühes otsas. Kasvataja seisab laste juures, korv käes. Korvis on pallid.

Kasvataja viskab pallid üles, püüdes seda nii teha, et nad vee- reksid laiali ruumi erinevatesse suundadesse. Pallidele lähevad lapsed järele neljakäpakil nagu väikesed "kutsud". Tagasi kasvatajale toovad nad palle joostes, asetades pallid korvi.

Jälgida tuleb, et lapsed läheksid pallidele järele roomates. Igaüks võtab ainult ühe palli.

III osa:

Rahulik kõnd kasvataja järel, kellel on käes nukk.

C. Liikumismäng "Jookse minu juurde"

Mänguruumi seina või väljaku ühele servale asetatakse toolid - see on laste "kodu". Lapsed istuvad toolidel. Kasvataja läheb ruumi või väljaku vastasserva ja hüüab "Jookske minu juurde!" Kasvataja kummardub laste poole ja viib käed kõrvale. Kui kõik mängijad on kogunenud kasvataja juurde, teeb ta ettepaneku jalutama minna. Lapsed kõnnivad kogu ruumi või väljaku ulatuses. "Jookske koju" hüüab kasvataja. Lapsed jooksevad toolide juurde ja istuvad.

Kõndi võib kordustegelusel asendada tantsuga (nagu keegi oskab) Esimeste tegeluste ajal istuvad lapsed ükskõik millistele toolidele, kordustegeluste ajal aga püüavad leida oma tooli.

III osa

Rahulik kõnd koos kasvatajaga.

3. TEGELUS.

- Ülesanded:
1. Õpetada palli veeretamist kasvatajale.
 2. Arendada oskust hoida kõnni ja jooksu ajal kasvataja järel kindlat suunda.
 3. Tutvustada roomamist neljakäpakil (toetudes peopesadele ja põlvedele.)

Vahendid: Toolid vastavalt laste arvule, suur pall, mängukoer.

I osa.

--- I osa. --- Enne tegeluse algust asetatakse toolid ruumis mallelaadse kujuliselt. Kõnni ja jooksu ruumis kasvataja järel toolide vahel. Kasvataja signaali peale lapsed istuvad toolidele.

II osa.

--- II osa. --- A. Üldarendatavad harjutused. toolide abil.

1. L.a. - istuda toolil, käed põlvedel. Tõsta küsed kõrvalt üles ja langetada põlvedele. (4-6 korda.)
2. L.a. - istuda toolil, hoides kätega kinni tooli seljatoest. Tõsta üles üks jalg, langetada, seejärel tõsta teine jalg, langetada. (3-4 korda.)
3. L.a. - seis tooli taga, hoides kinni tooli seljatoest. Kukkida ja tõusta püsti. "Peidame ennast kasvataja eest ära ja näitame ennast." (4-6 korda)
4. Hüplemine koosjalu kohapeal. (15 sek.)
5. Rahulik kõnni toolide vahel kasvataja järel. Lapsed koos kasvatajaga asetavad toolid seina äärde.

B. Põhiharjutused:

1. Pallide veeretamine 0,5 m kaugusest (5-6 korda)
Lapsed istuvad vaibale poolringi. Võetakse suur harkiste. Kasvataja istub 0,5 m kaugusel lastest. Ta õpetab palli veeretamist: "Asetada pihud vastu palli, sõrmed suunaga alla." Selgitada lastele, et palli tuleb endast eemale tõugata energiliselt. Palli võib lasta veeretada vabalt, ilma vastava signaalita (individuaalselt iga lapse poole pöördudes)
2. Roomamine neljakäpakil otse suunas 4-5 m (2 korda)
Lapsed s. istuvad vaiba või joone taga. Kasvataja korralduse peale on nad väikesed "kutsud" ja lähevad ruumi teise seina mängukoera juurde. (mängukoer istub toolil)

C Liikumismäng. "Mina löbus pallike"

Kasvataja seisab laste ees, nendest 40-50 cm. kaugusel ja teeb palliga pörgatamisliigutusi. Ta näitab, kui imekergesti ja kõrgelt pall hüppab ning loeb samas rütmis salmi:

Mina löbus pallike, kuhu pörkad sa,
punane ja kollane, sinine ja roheline,
kätte lapsed sind ei saa.

Seejärel lasab kasvataja lastel hüppada pallide pörgatamise rütmis, lugedes samaaegselt salmi. Pärast seda kasvataja ütleb: "Püüan teid kinni!" Lapsed jooksevad mööda ruumi laiali ja kasvataja püüab neid tabada. Salmi lugemise ajal lapsed hüplevad, laiali joosta võivad ainult lugemise lõppedes.

Teksti asemel võib mängu õpetamise alguses rütmiliselt lausuda "hopp-hopp".

III osa. Kõik kasvataja järel erinevas liikumise tempos (kiire ja aeglane) tempot reguleerib kasvataja tamburiiniga.

4. TEGELUS.

Ülesanded: 1. Õpetada neljakäpakil roomamist, sellele järgneva üleronimisega (võimlemispink, palk.)

2. Õpetada kõndi ja jooksu kasvataja järel, muutes vastavalt signaalile liikumissuunda.

3. Harjutada kõndi piiratud pinnal üle takistuste astumisega.

Vahendid: 2 nööri, võimlemispink, rätikud vastavalt laste arvule, takistused (mänguasjad, kuubikud jne.) pallid vastavalt laste arvule.

I osa: Läbisegi kõnd kasvataja järel vaheldub jooksuga. Liikumissuuna muutmine toimub kasvataja signaali järgi (vile, tamburiin, rütmipillid.) Kasvataja jagab lastele rätikud, kõnd rätikutega.

II osa. A. Üldarendavad harjutused. rätikutega.

1. L.a. - istuda vaibal, rätikut hoida paremas käes. Tõsta rätik pea kohale, lehvitada sellega ja langetada põlvedele.
Sama teise käega (3-4 korda kummagi käega)
2. L.a. - väike harkseis, hoida mõlema käega rätiku nurkadest kinni. Kukkida ja tõsta rätik näo ette. Kõik lapsed poevad peitu, kedagi pole näha. Tõusta püsti ja langetada rätik. Kõik lapsed on jälle leitud. (4-6 korda)
3. L.a. - kõhuli, käed rätikuga ees põrandal. Tõsta käed rätikuga üles (tõstes rindkeret) ja langetada tagasi lähteasendisse. (3-4 korda)
4. Hüplemine koosjalu kohapeal, rätik käes (15 sek.)
5. Rahulik kõnd kasvataja järel, asetada rätikud kasvataja poolt osutatud kohale.

B. Põhiharjutused.

1. Roomamine neljakäpakil põrandal ja võimlemispingist üleronimine (3-4 korda)
Põrandale on tõmmatud joon kriidiga, mille tagant hakkavad lapsed neljakäpakil roomama kuni võimlemispingini (3-4 m) seejärel ronivad sellest üle. Harjutust täidavad kõik lapsed korraga, tagasi joone taha tullakse kõndides või joostes.
2. Kõnd piiratud pinnal koos takistusest ületumisega (2-3 korda)
Lapsed kõnnivad mööda teed, mis on moodustatud kahest paralleelselt mahaasetatud nööri (laius 25-30 cm)

Teole on asetatud takistused. (kambikud, mänguasjad jne.) Vajaduse korral kasvataja ulatab takistustest üleastumisel lastele käe. Harjutust sooritatakse vabas ja rahulikus tempos üksteise järel kõndides.

C. Liikumismäng "Veeretage pallid"

Kasvataja jagab lastele suured pallid. Ta peigutab lapsed seisma joone taha. Kasvataja märguande peale lapsed veeretavad pallid kaugusse (nii kaugale nagu suudavad) Mänguks peab olema avar ruum. Pallide järel võivad lapsed minna joonest või neljaküpakil reketes. Seejärel tulevad nad uuesti tagasi joone taha ning veeretavad veelkord.

Lapsed peavad seisma üksteisest 40-50 cm kaugusel, vastasel juhul segevad nad üksteist.

Iga laps püüab tagasi tuua oma palli, jälgides selliselt ka veel veeretamissuunda.

III osa. - Rahulik kõnd kasvataja järel.

6. TEGELUS.

Ülesanded: 1. Opetada koosjalu hüplemist edasiliikumisega.

2. Harjutada kõndi ja jooksu kasvataja järel mööda "looklevat teed".

3. Korrata palli veeretamist 0,5-1 m kauguselt.

Vahendid: 2 nööri, 2 kuubikut igale lapsele, lipud vastavalt laste arvule.

I osa. Kõnd ja jooksu kasvataja järel mööda "looklevat teed".

Tee moodustatud nööridest või tõmmatud kriidiga. Kasvataja laseb igal lapsel võtta karbist või korvist 2 kuubikut. Kõnd kuubikutega.

II osa. A. Üldarendavad harjutused kuubikutega.

1. L.a.-väike harkseis, käed kõrval. Kätahoog ette, lüüa ühte kuubikut teise vastu. Viia käed hooga kõrvale (hoog sooritada energiliselt, mitte käsi küünarliigesest kõverdada) 6-7 korda.

2. L.a.-kõhuli, käed on kõverdunud, kuubikud toodud õlgade juurde. Viia käed ette, tõsta rindkeret, näidata kuubikuid kasvatajale ja tuua uuesti käed lähteasendisse. Kuubikuid näidates püüdas neid pörandast kõrgemale tõsta (4-6 korda).

3. L.a.-Väike harkseis, kuubikud käes. Kukkida, pundutada kuubikutega pörandat, sirutada jätkuvalt käed kuubikutega üles. Harjutust tuleb sooritada elavas ja reipas tempos (4-6 korda).

4. Hüplemine koosjalu kohapeal (10-15 sek.).

5. Rahulik kõnd läbisegi; asetada kuubikud endisele kohale.

B. Põhiharjutused.

1. Hüplemine koosjalu kohapeal edasiliikumisega (15-35 sek.).

Lapsed jalutavad "metsas". Kasvataja juhib tähelepanu laste kõnnile: "Kõnnime sirgelt, pea püsti!" Metsas on palju lunde; linnud "hüplevad" paigal ja edasiliikudes. Ka jätkud hüplevad metsas. Harjutada koosjalu hüplemist edasiliikumisega (Pöörata tähelepanu õigele hüplemisele: tõuge kahelt jalalt, põlvi kõverdades, maandumine pehmelt päkkadele).

2. Pallide veeretamine kasvatajale ja tagasi (5-6 korda).

Lapsed istuvad vaibast teekesest. Neist 1 m kaugusel istub kasvataja. Lapsed koos kasvatajaga võtavad harkiste. Kasvataja veeretab palli igale lapsele. Lapsed veeretavad

7. TEGELUS.

- Ülesanded: 1. Opetada kõndi ja jooksu kasvataja järel erinevates suunades.
2. Harjutada palli veeretamist 1 m kauguselt teineteisele.
3. Tutvustada lindi või nööri alt läbireomamist.

Vahendid: värvilised linnud vastavalt laste arvule, pallid (1 pall kahe lapse kohta), tugialus koos lati, lindi või nööri, mängukaru.

I osa. Kõnd ja jook läbisegi kasvataja järel. Kasvataja muudab liikumissuunda tamburiini saatel. Kasvataja jagab lastele linnud. Kõnd linnudega.

II osa. A. Üldarendavad harjutused linnudega.

1. L.a.-seis, käed all, lehvitada linnudega ette ja taha vahelduvalt kummagi käega (4-6 korda).

2. L.a.-iste, hoida linti mõlema käega otsest. Kummarduda ette, asetada linnud jalapöödade juurde põrandale ja võtta lähteasend. Kummarduda uuesti ette ja võtta lint ning tõsta see kõrgele pea kohale (jalgu põlvist mitte kõverdada) 4-6 korda.

3. L.a.-selili, hoida linti kummagi käega otsest. Viia käed ette ja tõsta jalad ka ette. Puudutada linnudega jalapöödasid ja lasta linnudel jalad. (Pole vaja nõuda harjutuse sooritamist sirgete jalgadega) 4-6 korda.

4. Jooks läbisegi koos linnudega.

5. Rahulik kõnd, anda lint kasvatajale.

B. Põhiharjutused.

1. ~~Kõnd~~ Pallide veeretamine teineteisele 1 m kauguselt (8-10 korda).

Lapsed istuvad harkistes üksteise vastas vaibast teekesl. (Kasvataja abistab lapsi istuma paigutamisel, vahedega 0,5 m.) Opetada palli veeretamist üksteisele tugeva äratõukega ja otseliikumisega paarilise suunas. Vajaduse korral abistada neid lapsi, kellel veeretamine ei õnnestu (paigutada teineteisele lähemale).

2. Roomamine neljakäpakil latini (nööri, lindi) ja roomata selle alt läbi (2-3 korda). Roomamise alustamise ja lõpetamise koht peab olema märgistatud (kas kriidiga joon, esemed

79.

C:Liikumismäng " Suur ja väike pall"

Lapsed oskavad veeretada juba suuri palle. Kasvataja näitab, kuidas veeretada väikseid palle.

Kasvataja paigutab lapsed istuma enda ette ringselt ja veeretab lastele palle. Lapsed veeretavad järjekorras palle kasvatajale tagasi. Kasvataja saadab oma mängu sõnadega: "Püüa, veereta!" Seejärel kogub kasvataja kõik pallid kokku, veeretab need mööda tuba laiali ja hüüab: "Lapsed, tooge pallid tagasi!" Lapsed toovad pallid kasvataja kätte (korvi, kapi).

Mängitakse vaheldumisi suurte ja väikeste pallidega.

III osa. Rahulik kõnd kasvataja järel.

23.

Kasvataja õpetab: "Tõstame käed üles rinna kõrgusele, võtame hoogu ja ...viskame. Viskame kaugemale-kaugemale-hopp!". Kasvataja viskab koos lastega ja harjutust sooritavad kõik koos. Võib näidata orientiiri, milleni on tarvis visata (värviline, lint, nõör jne.).

Põhitähelepanu juhtida hoogsale ja energilisele viskele. Enne viset kontrollida, et lapsed seisaksid vabalt ja ei segaks üksteist. Lapsed viskavad liivakotte kasvataja märgmärke peale (vahelduvalt mõlema käega), seejärel lähevad liivakottide järele kõik koos.

C. Liikumismäng "Lennukid"

Lapsed istuvad toolidel, millised on asetatud ruumi või väljaku serva. Kasvataja teeb rinna ees kätega pöörlevaid liigutusi, hääldades "prrr" ning selgitab, et selliselt me käivitame lennuki mootorit. Seejärel pöördub kasvataja laste poole: "tõuske, valmistuge lennuks!" "Käivitage mootor!" Kõik lapsed tõusevad püsti ja teevad kätega ringjaid liigutusi. Signaali peale "lendame" viivad lapsed sirged käed kõrvale ("lennukitiivad") ja jooksevad ruumi erinevatesse suundadesse. Kasvataja märguandel "Maanduge!", jooksevad kõik lapsed oma toolide juurde ja istuvad. Enne mängu kasvataja selgitab ja näitab ette üksikuid liigutusi. Siis õpetatakse mäng tervikuna.

III osa. Kõnd kasvataja järel läbisegi vahelduvsammul ja päkkadel.

32. TEGELUS.

- Ülesanded: 1. Harjutada ronimist varbseinal või kaldredelil.
 2. Korrata ringi moodustamist ja kõndi ringis.
 3. Tutvustada kõndi ja jooksu sikk-sakilisel teel; takistustest üleastumine.

Vahendid: pallid vastavalt laste arvule, kaldredel või harilik redel, 2 nõõri, takistused.

I osa. Kõnd ja jook läbisegi, seejärel ringi moodustamine ja ringis kõndimine. Kasvataja jagab lastele pallid.

II osa. A. Üldarendavad harjutused pallidega.

- 1.L.a.- seis, käed palliga all, tõsta käed üles, langetada läh-
 teasendisse (4-5 korda).
- 2.L.a.- harkiste, palli hoida kahe käega ees, kummarduda
 ette, jalgu mitte kõverdada, puudutada palliga põran-
 dat, sirutada, viia pall ette (3-4 korda).
- 3.L.a.- iste (jaladkoos), palli hoida mõlema käega põlvedel.
 Kerepööre ühele poole, puudutada palliga põrandat, si-
 rutada; sama teisele poole (4-6 korda kummalegi poole).
4. Hüplemine koosjalu paigal, kusjuures pall on põrandal las-
 te jalgade juures - "Hüpelge kergelt nagu pallid" (20-25
 sek.).
5. Kõnd üksteise järel, pallide asetamine korvi või kasti.

B. Põhiharjutused.

1. Ronimine kaldredelil või varbseinal (3-4 korda).

Kasvataja tuletab meelde, kuidas ronida, vajaduse korral julgustab. Ronimise ajal tuleb lasta vaadata otse ette. Harju-
 tust sooritada võimaluse korral mitmekesi. Vahelduvsammuga ro-
 nitakse üles ja alla. (Võib ka juurdevõtusammuga).

2. Kõnd ja jook mööda sikk-sakilist teed (3-4 korda).

Kõnniks moodustatakse nõõridest 3-4 m pikkune (laius 30
 cm) tee, mis on sikk-sakikujuline. Kõnniks asetatakse tee-
 le kuubikud üleastumiseks (4-5 kuubikut). Vaadata, et lapsed astuk-
 sid üle kuubikute, mitte nendest mööda. Kordustegeluse ajal

lasta kõndida ja joosta mööda sikk-sakilist teed, takistusi teele ei asetata.

C. Liikumismäng "Viska täpselt" (2-3 korda).

Lapsed seisavad kriidiga põrandale tõmmatud ringi ümber. (Diameeter 1 m). Kasvataja annab igale lapsele liivakotid (kordustegelusel pallid) ja laseb visata ringi keskel asuvasse suurde korvi, võrku või rõngasse. Kasvataja signaali peale lapsed viskavad esialgu parema, seejärel vasaku käega. Korrata kummagi käega 2-3 korda. Kiita neid, kes on täpsemalt saanud palli või liivakoti kasti visata.

III osa. Läbisegikond kasvataja järel, peatused vastavalt kasvataja signaalile.

35. TEGELUS.

- Ülesanded: 1. Opetada palli viskamist ja püüdmist.
 2. Harjutada kõndi ja jooksu peatustega ning kohapeal keerutamisega.
 3. Harjutada ronimist varbseinal (redelil).

Vahendid: võimlemisredel, toolid, linnid, rätikud, pall.

I osa. Lapsed kõnnivad ja jooksevad läbisegi. Tempot reguleerib kasvataja vastavalt signaalile. Peatudes lapsed keerutavad mingi esemega (linnid, rätikuga). Järgneb kõnd ja jook kasvataja järel toolide vahel, mis on ruumis malelauakujuliselt paigutatud.

II osa. A. Üldarendavad harjutused toolide abil.

1. L.a. - istuda toolil, käed põlvedel. Viia käed kõrvale, üles, sirutada ja tuua käed põlvedele (4-5 korda).
2. L.a. - harkseis tooli seljatoe taga. Viia käed üles, kummarduda ette üle tooli seljatoe ja puudutada kätega istet. Võtta lähteasend. (4-5 korda).
- 3- L.a. - seista tooli seljatoe taga ning hoida sellest mõlema käega kinni. Kukkida, vaadata ette, tõusta püsti, sirutada (4-6 korda).
4. Hüplemine koosjalu ümber tooli. (20-30 sek.)
5. Rahulik kõnd kasvataja järel, asetades toolid oma kohale.

B. Põhiharjutused.

1. Ronimine varbseinal või kaldredelil. (2-3 korda üles ja alla)

Lapsed ronivad varbseinal või kaldredelil. Ronida võib kahel viisil: juurdevõtu või vahelduva sammuga. On vaja jälgida, et ronimise ajal ei jäetaks lapsed vahele ühtegi redelipulka, toetuksid redelipulgale labajalaga ja hoiaksid tugevalt kinni. Kasvataja seisab seina või redeli juures ja vajaduse korral julgestab lapsi. Harjutust võivad sooritada 2-3 last korraga.