

## 6. Valdkond „Liikumine”

### Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgiks on, et laps:

- 1) tahab liikuda ja tunneb liikumisest rõõmu;
- 2) suudab pingutada sihipärase tegevuse nimel;
- 3) tegutseb aktiivselt üksi ja rühmas;
- 4) mõistab kehalise kasvatuselise olulisust inimese tervisele;
- 5) järgib esmaseid hügieeni- ja ohutusnõudeid.

### Valdkond „Liikumine” sisu:

- 1) kehalise kasvatuselise alased teadmised: ohutus, enesekontroll ja hügieen;
- 2) põhiliikumised;
- 3) liikumismängud;
- 4) erinevad spordialad;
- 5) tants ja rütmika.

### Õppe- ja kasvatustegevuse põhimõtted.

#### Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel:

- 1) arvestatakse, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed (vastupidavus, jõud, kiirus, paindumus) kujunevad ja arenevad tegevuste regulaarsel kordamisel;
- 2) rikastatakse lapse liikumis- ja tegevusvõimalusi sportlik-arenduslike liikumisviisidega – jalgrattasõit, suusatamine, kergejõustikuelemendid jms;
- 3) peetakse oluliseks kõlbeliste põhimõtete ja enesekindluse kujunemist: regulaarsel tegelemisel kehaliste harjutustega kujunevad positiivsed iseloomuomadused;
- 4) suunatakse last oma oskusi, võimeid ja koostööd hindama, kaaslastega arvestama, oma emotsioone kontrollima ja valitsema; mõistma ühe või teise kehalise harjutuse vajalikkust;
- 5) mitmekesistada põhiliikumiste, koordineerimise, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika (täpsus, näo- ja sõrmelihaste kontrollioskus) arendamist ja tagasiside andmist.

## 6.1. Lapse arengu eeldatavad tulemused

Üldteema	2 aastane	3 aastane	4 aastane	5 aastane	6 aastane	7 aastane
<b>Liikumis- teadmised</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sooritab harjutusi aktiivselt ja entusiastlikult.</li> <li>2. Liigub õpetaja juhendamisel ohutult.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valib õpetaja korraldusel teiste riiete hulgast välja võimlemisriided.</li> <li>2. Arvestab rühmakaaslasti aktiivses tegevuses.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sooritab harjutusi õpetaja korralduste ja sõnalise seletuse järgi.</li> <li>2. Järgib meeldetuletamise korral hügieeninõudeid.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nimetab kodukohas harrastatavaid spordialasid ja spordivõistlusi.</li> <li>2. Teab erinevate spordivahendite nimetusi ning kasutab neid ohutult, sobival viisil ja kohas.</li> <li>3. Õpitud tegevustes kasutab ohutult liikumisviise.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osaleb lasteaia spordipäeval.</li> <li>2. Talub kaotust võistlusemängudes.</li> <li>3. Teab ja kasutab mõisteid õpitud terminoloogia piires.</li> <li>4. Mõistab hügieeninõuete olulisust.</li> <li>5. Õnnetuse või ohu korral teab, kuidas kutsuda appi täiskasvanu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nimetab erinevaid spordialasid ja mõne Eesti tuntuma sportlase.</li> <li>2. Keskendub sihipärasele kehalisele tegevusele.</li> <li>3. Liikudes ja mängides peab kinni üldistest ohutusreeglitest (valides sobivad paigad ja vahendid)</li> <li>4. Peseb ennast pärast aktiivset kehalist tegevust.</li> </ol>
<b>Põhi- liikumised</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ronib ning roomab üle ja läbi väikeste takistuste.</li> <li>2. Kõnnib piiratud pinnal.</li> <li>3. Säilitab kõndides ja joostes sihi.</li> <li>4. Hüpitab käes palli ning jälgib selle suunda.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sooritab põhiliikumisi.</li> <li>2. Säilitab liikudes tasakaalu nii tasakaalupingil kui ka vähendatud pinnal.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sooritab põhiliikumisi kombinatsioonides ja õpitud harjutustes.</li> <li>2. Teeb koordineeritud tasakaalu ja osavust arendavaid harjutusi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasutab põhiliikumisi aktiivses tegevuses ja mängudes.</li> <li>2. Sooritab staatilist tasakaalu nõudvaid harjutusi.</li> <li>3. Teeb harjutusi väikevahenditega.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Käsitseb väikevahendeid aktiivses tegevuses.</li> <li>2. Ronib varbseinal vahelduva sammuga ning täidab lisaulesandeid.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sooritab põhiliikumisi pingevabalt, nii et liigutused on koordineeritud ja rütmilised.</li> <li>2. Säilitab paigal olles ja liikudes tasakaalu.</li> <li>3. Kasutab harjutusi tehes mõlemat kätt korraga,</li> </ol>

						täpsust nõudvas tegevuses kasutab domineerivat kätt.
<b>Liikumismängud</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mängib koos juhendaja ning kaaslastega kõnni- ja jooksumänge.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mängib matkiva sisuga 1-2 reegluga kõnni- ja jooksumänge.</li> <li>Mängib iseseisvalt aktiivse liikumisega mängu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mängib 2-4 reegluga liikumismänge.</li> <li>Pingutab end rühma tegevustes ühise eesmärgi nimel.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mängib kollektiivseid võistlusmänge.</li> <li>Osaleb jõukohastel teatevõistlustel (nt joonejooksud)</li> <li>Tunnustab nii enda kui ka vastasmeeskonna edu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Käsitseb mängu- ja spordivahendeid loovmängudes.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Võistleb kombineeritud teatevõistlustel (nt takistusriba läbimine).</li> <li>Mängib sportlike elementidega mängu (korvi visked, jalgpall).</li> <li>Organiseerib ise liikumismänge.</li> <li>Kasutab ausa mängu põhimõtteid ning peab kinni kokkulepitud mängureeglitest.</li> </ol>
<b>Spordialad: võimlemine</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sooritab ettenäitamise ja juhendamise järgi asendeid ja liikumisi.</li> <li>Jookseb veereva vahendi (palli, rõnga) järel.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sooritab võimlemisharjutusi eri asenditest ja erinevate vahenditega.</li> <li>Teeb harjutusi ettenäitamise ja juhendamise järgi ühtses tempos õpetaja ning kaaslastega.</li> <li>Teeb painduvust</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sooritab juhendamisel kuni neljast harjutusest koosnevat kombinatsiooni.</li> <li>Hoiab oma kohta erinevates rivistustes: kolonnis, ringis, viirus.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Teeb vahenditega (palliga, hübitsaga) harjutusi eakohaselt tehniliselt õigesti.</li> <li>Valitseb oma liigutusi koordineerimise ja tasakaalu nõudvaid</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Valitseb harjutusi tehes oma liigutusi ja kehahoidu.</li> <li>Säilitab dünaamilistes harjutustes tasakaalu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Valitseb oma liigutusi nii ruumis, maastikul kui ka tänaval.</li> <li>Orienteerub mänguväljakul ning sooritab kujundliikumisi, olles kolonnis esimene.</li> <li>Sooritab painduvust, kiirust,</li> </ol>

		ja kiirust arendavaid harjutusi.		harjutusi tehes. 3. Sooritab tasakaalu, painduvust ja osavust arendavaid harjutusi.		vastupidavaust ja jõudu arendavaid tegevusi.
<b>Spordialad: kelgutamine, suusatamine</b>	1. Istub kelgul ja hoiab tasakaalu mäest laskudes.	1. Veab tühja kelku. 2. Sõidab kelguga iseseisvalt nõlvakust alla. 3. Liigub suuskadel otsesuunas.	1. Kasutab suuskadel liikudes käte abi ja keppide tuge.	1. Veab üksi, kahekesi, kolmekesi kelgul kaaslast. 2. Kelgutab mäest alla, täites eriülesandeid (nt haarab esemeid) 3. Suusatades kasutab libisemist.	1. Suusatab vahelduva libiseva sammuga. 2. Käsitseb suusavarustust õpetaja abiga.	1. Osaleb kelguvõistlustel (kaugusele, täpsusele). 2. Sõidab nõlvakust alla põhiasendis. 3. Suusatab koordineeritud liikumisega. 4. Käsitseb suusavarustust iseseisvalt.
<b>Tants ja rütmika</b>	1. Kasutab liikudes rütmipille juhendaja abil. 2. Sobitab juhendaja abil liikumist muusika järgi.	1. Kõnnib, jookseb ja hüpleb rütmiliselt muusika järgi. 2. Sooritab õpetaja juhendamisel liigutusi muusika järgi erinevas tempos.	1. Sooritab imiteerivaid liigutusi muusika järgi. 2. Plaksutab ja liigub vastavalt rütmile.	1. Jäljendab liikumisega erinevaid rütme. 2. Liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele. 3. Liigub muusika järgi iseseisvalt ja vabalt.	1. Kohandab oma liigutusi etteantud rütmiga. 2. Kasutab lihtsaid tantsusamme üksi ja rühmas tantsides.	1. Sooritab rütmiliikumisi ühel ajal koos kaaslastega. 2. Liigub enda tekitatud rütmi järgi ning vahelduva tempoga kiirelt aeglasele. 3. Väljendab liikumise kaudu

						emotsioone. 4. Kasutab liikudes loovalt vahendeid (linte, rätikuid, rõngaid).
<b>Vaba aeg ja loodusliikumine</b>	1. Mängib vabamängus iseseisvalt.	1. Matkab õpetajaga või vanematega looduses. 2. Teeb kaasa kuni 500 m pikkuse rännaku ja püsib kolonnis.	1. Algatab iseseisvalt mängu. 2. Tegutseb iseseisvalt lasteaia õuealal.	1. Kasutab spordi- ja mänguväljakute vahendeid sihipäraselt. 2. Sooritab rännakuid ja orienteerub koos õpetajaga.	1. Suudab sõita tõukerattaga, kahe rattalise rattaga, suusatada.	1. Tegutseb iseseisvalt (ka koduümbruse) mängu- ja spordiväljakul. 2. Mängib lihtsamaid maastikumänge.