



Eduko

ELLU VIIB SIHTASUTUS  
**ARCHIMEDES**

## Liikumisõpetuse alused lasteaias



**Marge Grauberg, MSc**  
**Tartu Ülikooli Narva Kolledž**  
**Narva 2009**



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

## Liikumisõpetuse alused lasteaias

Õppematerjal koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala üliõpilastele

**Marge Grauberg, MSC**  
TÜ NC rahvatervise lektor



**Väljaandja Tartu Ülikooli Narva Kolledz**

**Narva 2009**

**SISUKORD**

<b>SISSEJUHATUS</b>	<b>4</b>
<b>I KEHALISE AKTIIVSUSE VAJADUS LAPSEEAS</b>	<b>5</b>
1.1. Mis on kehaline aktiivsus?	5
1.2. Milline on kehalise aktiivsuse mõju lapse arengule ja tervisele?	6
<b>1.3.</b> Milline kehaline aktiivsus on heaks terviseks piisav?	8
1.4. Kehalise aktiivsuse osa riiklikus õppekavas	9
Kordamisküsimused ja kirjalik ülesanne	10
<b>II LASTE LIIGUTUSLIK ARENDAMINE</b>	<b>11</b>
2.1. Baasmotoorika	11
2.2. Lokomotoorsed tegevused	14
2.3. Mittelokomotoorsed tegevused	18
2.4. Manipulatiivsed tegevused	19
Kordamisküsimused ja kirjalik ülesanne	20
<b>III SOOVITUSED HARJUTUSTE JA TEGEVUSTE VALIKUKS</b>	<b>23</b>
Kordamisküsimused ja kirjalik ülesanne	24
<b>VEENE-EESTI SÕNASTIK</b>	<b>53</b>
<b>Kirjandus</b>	
<b>Lisa 1</b>	<b>57</b>

## SISSEJUHATUS

*"Tahate arendada oma õpilaste vaimu, siis arendage esmalt nende keha. Arendage pidevalt nende keha, tehke nad tugevaks ja terveks, seejärel võite te nad kasvatada ka targaks ja arukaks"* Prantsuse filosoof ja kirjanik J.-J.Rousseau

Kehalise aktiivsuse kasulikkust ei sea kahtluse alla tänapäeval mitte keegi. Samas näitavad Eestis läbiviidud tervisekäitumise uuringud, et ainult umbes 1/3 täiskasvanud elanikkonnast tegeleb tervisespordiga. Kehalisest inaktiivne eluviis on väljakujunenud harjumus, mis sageli saab alguse juba lapseas.

Lastel on kaasasündinud tarve ja soov liikuda ning liikumine on lapse igakülgset arengut soodustav tegur. Väga oluline ja suur vastutus langeb koolieelikut ümbritsevatele täiskasvanutele: pereliikmetele, pedagoogidele, tervishoiutöötajatele, kellest väga suurel määral sõltub, kas loomulik vajadus olla kehaliselt aktiivne ja liikumisrõõm jääb püsima ka hilisemas elus.

Autor püüab selle materjaliga eelkõige rõhutada mitte niivõrd kehaliste võimete arendamise vajalikkust, vaid lasteaia liikumisõpetuse kõige tähtsamat eesmärki: liikumissoovi säilitamise ja arendamise vajadust selles eas, et panna alus liikuvale lapsele ja sealt edasi juba liikuvale täiskasvanule. Liikumisrõõm peaks olema lapse saatjaks ja täiskasvanud selle hoidjaks ja arendajaks. Õppematerjali aitavad omandada peatükkide lõpus kordamisküsimused ja soovitav on kirjalikult teha iga peatüki lõpus olemad kirjalikud ülesanded.

Materjali lõpus on eesti-vene terminoloogiline sõnastik



## 1. peatükk

---

### Kehalise aktiivsuse vajadus lapseas

#### Kokkuvõte

Kehaline ehk liikumisaktiivsus on lapse üldfüüsilist, emotsionaalset ja vaimset arengu soodustav tegur. Eelkooliiga on tähtis periood, et pakkuda lapsele võimalikult mitmekesist liikumiskogemust ning kujundada positiivne suhtumine liikumistreeningusse.

Piisav liikumisaktiivsus lapseas tagab positiivse mõju tervisele. Kasu kehalisest aktiivsusest lapseas võib jaotada järgmiselt: psühholoogiline heaolu, mõju enesehinnagule, moraali areng ja sotsialiseerimine, mõju krooniliste haiguste riskifaktoritele, sh ülekaalule, liikumisharjumuse kujundamine (Kaldmäe, 2001).

#### 1.1. Mis on kehaline aktiivsus?

**Kehaline aktiivsus (KA)** on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energia kulu üle rahuolekutaseme.

Lapse kogu ööpäevane energiakulu jaotub

- energiaks, mis on vajalik põhiainevahetuseks - südame, aju, kopsude ja teiste elundite tööks (50-75%),

- toidu seedimiseks ning kehatemperatuuri säilitamiseks (7-10%) ja
- kehaliseks aktiivsuseks (umbes 15% või rohkem).

### **Kehalist aktiivsust iseloomustavad:**

- ühekordse tegevuse intensiivsus ja sealjuures kulutatud energia (kcal) hulk,
- sagedus (päevas, nädalas),
- kestus (korraga, päevas, nädalas; minutites või tundides),
- sooritatud tegevuse tüüp (kas töös on suured lihasgrupid või vaid mõne jäseme lihased),
- eesmärk (sportlik treening, igapäevane kehalist pingutust nõudev töö jne)
- pikem ajaperiood (näiteks aasta), mille vältel eelnevalt kirjeldatud ühekordseid tegevusi harrastatakse (Harro, M., 2004)

## **1.2. Milline mõju on kehalise aktiivsuse mõju lapse arengule ja tervisele?**

### **Psühholoogiline heaolu**

Kehaline aktiivsus mõjutab soodsalt meelu ja on tõestatud, et nii lastel kui ka täiskasvanutel saab kehalise aktiivsusega vähendada depressiooni, samuti ülemäärast stressi. Psühholoogiliselt soodne mõju on vaid aga ainult sellisel liikumisel, mis lapsele meeldib. Seetõttu omab eelkoolieas väga suurt tähtsust, et liikumistunnid ja muud liikumistreeningu vormid oleksid organiseeritult atraktiivselt, soodustaksid positiivset suhtumist kehalisse aktiivsusesse ning annaksid lastele väga vajalikku:

- enesetõhususe tunnet
- enesekindlust

- toimetulekukogemust
- situatsiooni kontrollimise tunnet (Kaldmäe, 2001)

### **Sotsialiseerumine**

Liikumistreeningutel, eriti erinevate mängude abil saab kaasa aidata lapse sotsialiseerumisele ning arendada mitmeid sotsiaalseid oskusi. Aktiivne kehaline tegevus soodustab ka lapse vaimset arengut, sealhulgas kõne arengut.

### **Kehaline tervis**

Kehalisel aktiivsusel on positiivne mõju kehakoostisele mõjudes keharasva vähendamiseks. Koos adekvaatselt valitud toitumisega on ka ülekaaluliste laste päevakavas väga vajalik liikumistreening.

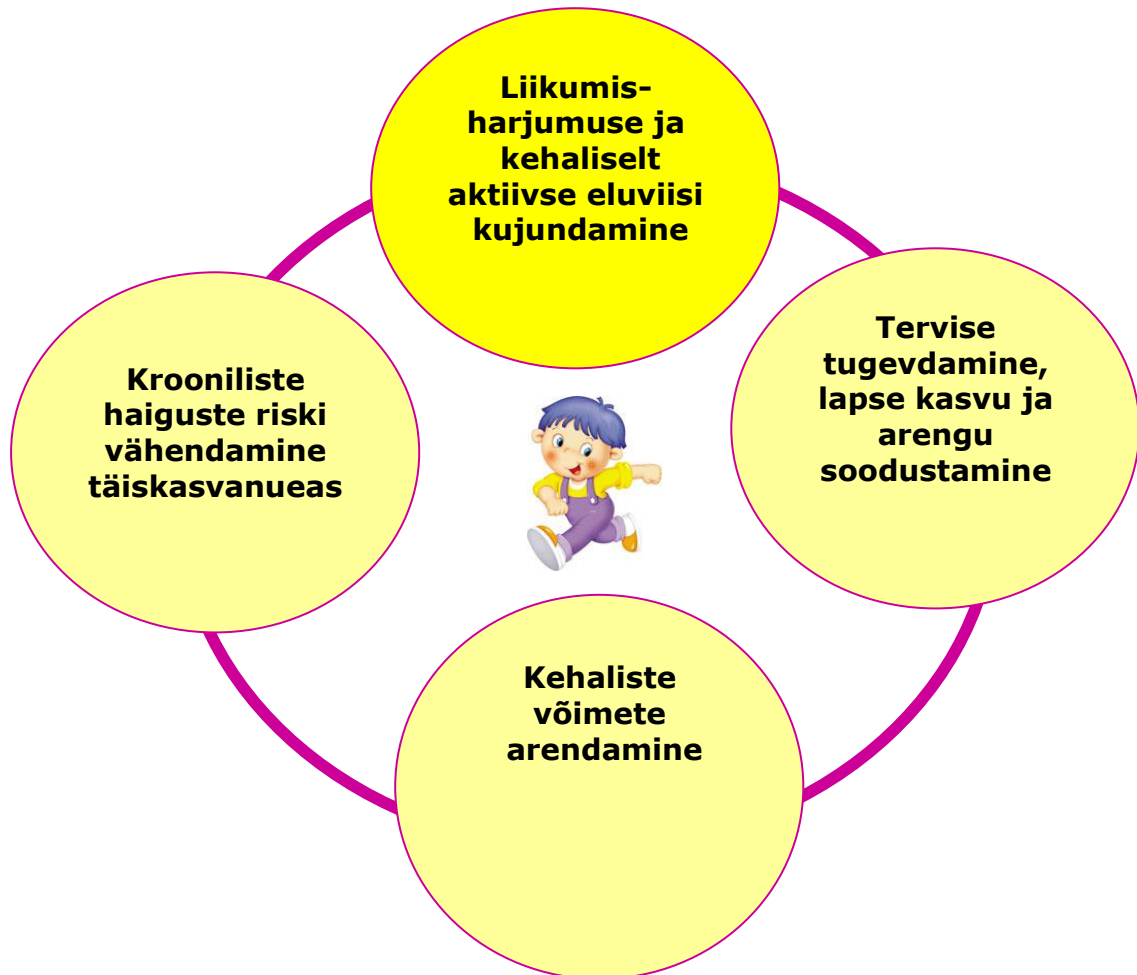
On teada, et kehaline aktiivsus mõjub positiivselt vere lipoproteiinide koostisele ning vererõhule, mis on teatavasti südamehaiguste riskifaktorid. Kuna mitmete täiskasvanute krooniliste haiguste areng saab alguse juba lapse- ja noorukieas, siis nende haiguste riskifaktorite vähendamisele peaks juba lapseeas tähelepanu pöörama.

Piisav kehaline aktiivsus mõjub soodsalt laste luustikku kujunemist ning luude kasvu pikkusesse, koos piisava kaltsiumi hulgaga toidus aitab kaasa suurema luukoe tippmassi saavutamisele. Väga suure intensiivsusega jõuharjutused soodustavad luude kasvu laiusse ja võivad pikkuskasvu pidurdada. (Harro, M., 2004).

### **Kehaliselt aktiivne elustiil**

On teada, et kehaliselt aktiivsemad lapsed on suurema tõenäosusega liikuvama elustiiliga ka täiskasvanueas, ning vastupidi. Eelkooliiga on vastutusrikas periood, et kujundada lastes harjumus liikumistreeninguks ning positiivne suhtumise sellesse.

Joonis 1 teeb kokkuvõtte liikumisaktiivsuse vajalikkusest lapseas ja rõhutab eelkõige positiivse hoiaku kujundamise tähtsust liikumisesse ja liikumisharjumuse kujundamist.



Joonis 1. Liikumisaktiivsuse vajalikkus lapseas.

### 1.3. Milline kehaline aktiivsus on heaks terviseks piisav?

Kõik lapsed ja noorukid peaksid olema kehaliselt aktiivsed vähemalt 1 tund päevas, sealjuures kehalise aktiivsuse intensiivsus peaks olema vähemalt mõõdukas (vastab hoogsale kõndimisele, millega kaasub hingamise ja südametöö sagenemine ning sooja tunne).



Need lapsed ja noorukid, kes on seni olnud väheaktiivsed, peaksid mõõduka intensiivsusega kehalise aktiivsusega tegelema vähemalt 30 minutit päevas. Kui selline tase on saavutatud, tuleks kehalise aktiivsuse kestust suurendada 60 minutile päevas. (Harro, M., 2004)

#### **1.4. Kehalise aktiivsuse osa riiklikus õppekavas**

Laste kehalise aktiivsuse korraldamiseks lasteaias annab suunised Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava § 23 nimetusega valdkond: liikumine.

**Liikumisvaldkonna eesmärkideks** 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 aktiivsuse olulisust inimese tervisele;
- 5) järgib esmaseid hügieeni- ja ohutusnõudeid.

Lisaks põhiliikumiste, liikumismängude, erinevate spordialade alglementide, tantsu ja rütmika algoskuste õpetatakse lastele ka kehalise kasvatuse alaseid teadmisi: ohutust, enesekontrolli ja hügieeni (Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava).

Riiklik õppekava on esitatud lisas 1.



### **Kordamisküsimused**

1. Mida nimetatakse kehaliseks aktiivsuseks?
2. Kuidas jaotub ööpäevane energiakulu?
3. Milline mõju on kehalise aktiivsuse mõju lapse arengule ja tervisele?
4. Mõelge, milliseid sotsiaalseid oskusi saab arendada liikumistreeningu abil eelkoolieas? (abi saad: Koolieelse lasteasutuse riiklikust õppekavast)
5. Milline on piisav liikumisaktiivsus eelkoolieas, et ta omaks positiivset mõju tervisele?
6. Mida peaks tedama ja oskama 6.-7.aastane laps vastavalt riiklikule õppekavale liikumise valdkonnas?
7. Millised on riiklikus õppekavas liikumise valdkonna eesmärgid ja sisu?



### **Kirjalik ülesanne**

Koostage mõttekaart tegurite kohta, mis mõjutavad inimese kehalist aktiivsust (kasutage lk 14-30 Maarike Harro raamatut "Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat").



## 2. peatükk

---

### Laste liigutuslik arendamine

#### **Kokkuvõte**

Eelkooliiga on määrav periood baasmotoorika arendamiseks, kuid liikumistreening peab pöörama tähelepanu ka erinevate kehaliste võimete arendamisele. Lasteaiaea lõpuks peaks laps omandama baasmotoorika oskused ehk põhiliikumised: kõnd, jooks, ronimine, roomamine, veere, vise, hüplemine, hüppamine jne. Põhiliikumised peavad olema koolieaks omandatud sellel tasemel, et nad on muutunud automaatseks.

Lasteaias eas arendatakse ka kehalisi võimeid, nagu koordinatsiooni, tasakaalu, vastupidavust jt. Selles eas laps suudab omandada ka spordialade algoskused nagu suusatamine, uisutamine, pallimängud. Mida mitmekesisem ja huvitavam on lapsele liikumistund, seda suurema tõenäosusega tekkib lapsel positiivne suhtumine liikumisaktiivsusesse.

#### **2.1. Baasmotoorika**

Laste liigutusliku (motoorse) arengu tase sõltub omandatud liigutusoskustest/vilumustest ning kehalisest (motoorsest) võimekusest (Piisang, M., 1999; Karvinen, jt, 1991 järgi)



Joonis 2 Liigustusliku arengu komponendid (Piiisang, M., 1999 järgi)


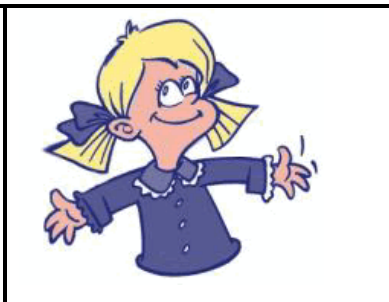

Neid oskusi nimetatakse **baasmotoorika** oskusteks, kuna nad on vajalikud lapsele, et efektiivselt keskkonnas hakkama saada. Need oskused on ka täiskasvanu jaoks liikumise aluseks ja baasiks, et õppida teisi liikumisviise. Baasmotoorika oskused mõjutavad elukvaliteeti, sellel põhjusel on eelkooliiga vastutav periood baasmotoorika oskuste omandamiseks.

Baasmotoorika oskused jaotatakse 3 kategooriasse:  
**\*lokomotoorsed,**  
**\*mittelokomotoorsed**  
**\* ja manipulatiivsed oskused.**

**Baasmotoorika oskused ei ole õpitavad, vaid harjutatavad ja laps peab neid kogema võimalikult erinevates tingimustes.**

Baasmotoorika oskuste kujunemise iga on eelkooliiga.

Kõikide spordialade tehnika põhineb kas ühel või mitmel baasmotoorika oskusel.

		
<b>Lokomotoorsed tegevused ehk liikumine</b>	<b>Mittelokomotoorsed tegevused ehk liigutused</b>	<b>Manipulatiivsed tegevused ehk vahendite käsitsemine</b>
<b>Baasmotoorika</b>		

Joonis 3 Baasmotoorika oskused

**Lokomotoorsed tegevused ehk liikumine.** Lokomotoorseid oskusi kasutame, kui soovime liigutada oma keha ruumis erinevates suundades, sh ka ülespoole liikuda. Nendes tegevustes osalevad suured lihasgrupid ja nad nõuavad head koordinatsiooni.

**Lokomotoorsed tegevused on kõndimine, jooksmine, hüppamine ja hüplemine, roomamine, ronimine, veeremine, keerutamine.**

**Mittelokomotoorsed tegevused ehk liigutused.** Need on oskused, mis ei ole seotud keha liikumisega, vaid teatud kehaasenditega. Erinevate kehaasendite kasutamine võimlemisharjutuste sooritamisel, liikumismängudes jm arendab lastes kehatunnetust.

**Mittelokomotoorsed tegevused on mitmesugused kehasendid (seisud, isted, lamangud, ripped, toengud), liigutused käte ja jalgade, kere ja peaga.**

### **Manipulatiivsed tegevused ehk vahendite käsitlemine.**

Põhilised baasmotoorika oskused mida harjutatakse eelkoolieas on palli jt esemete veeretamine, viskamine ja püüdmine, aga ka esemete vedamine või lükkamine, mis aitab kaasa ilusa kehahoiaku treenimisele.

**Siia kuuluvad sellised oskused nagu viskamine ja püüdmine, veeretamine, kandmine, lükkamine, vedamine, jms, aga ka sellised käelised tegevused nagu paelte sidumine,**

## **2.1. Lokomotoorsed tegevused**

### **Kõnd ja jook**

Lapsed armastavad joosta ning teevad seda küllaltki palju ja meelsasti. Seda liikumise tahet ei tohiks aga täiskasvanute poolt maha suruda. Kõnd ja jook on tähtsad liikumisvormid, kuna haaravad töösse suured lihasgrupid, põhiliselt küll jalalihased. Kuna lihaste töö on dünaamiline, siis need liikumisvormid arendavad vastupidavust ja sellega tugevneb südame-veresoonkonna-ja hingamissüsteem.

**2.-3.a. lastel** on käte ja jalgade töö kooskõla puudulik.

- Laps kõnnil astub täistallale,
- samm on lühike ja puudub tõuge;
- laps ei tõsta piisavalt jalgu kõnnil,
- vaatab tihti maha, kõnni tempo on muutlik ja
- keeruline näiteks saalis ringi liikuda (suurel territooriumil).

**Õpetama peaks lapsi liikuma loomuliku kätetööga, õpetama jalgu tõstma ja esemetest üle astuma. Õpetama peaks kõndi ja jooku etteantud suunas.**

- Joostes on samm raske ja sammu pikkus veel väike, lennufaas lühike.
- Selles eas "kollektiivne jooks" on laste jaoks keeruline.

**4.-5.a.** lastel on kõnd on muutunud kindlamaks,

- kuid veel on probleeme käte tööga (õlad on pinges, tihti ka kere mitte piisavalt sirutatud).
- Selles eas peaks nii kõnni-kui ka jooksuharjutuste sooritamisel erilist tähelepanu pöörama rühile, kuna lapsed sageli kõnnivad/jooksevad halva rühiga.

**Õpetada koordineeritud kätetööd ja kasutada palju erinevaid harjutusi kõnni-ja jooksuoskuse täiustamiseks.**

**6.-7a.** lapsed Lapsed tunnevad end kõnnil kindlalt.

- Alustama peaks õige jooksutehnika õpetamist – kergelt, jalg maandub päkale, jalad ja käed liiguvad pingevabalt.
- Täiustada ilusat kõndi ja liigutuste koordinatsiooni.

**Õpetada lapsi õigesti hingama, st läbi nina. Samuti pööratab tähelepanu, et lapsed põnevusest või pingutusest ei hoiaks hinge kinni. Suurte koormuste ajal võib laps hingata ka suu kaudu, kuid "õhu ahmimine" on kindel tunnus, et koormus on lapsele olnud liiga suur.**

**Hüplemised**

**2.-3.a. lapsed** ei oska veel tõugata mõlema jalaga koos, maandutakse raskelt täistallale.

- Kuna põid ei ole väljakujunenud, siis hüpetega peab olema ettevaatlik traumade ohu tõttu.
- Nii noored lapsed ei oska veel hüpata kaugust ja kõrgust.
- Kuna koordinatsioon on puudulik, siis käte tööle ei ole algul vajalik tähelepanu pöörata, jälgida ja õpetada jalgade õiget tööd.

**Esmalt õpetatakse hüplemist ühtlase tempoga, peatähelapanu pöörata pehmele maandumisele. Jälgida ka hingamist, et ei oleks hingamispeetust hüppete ajal.**

**4.-5.a. lastele** jätkatakse õige maandumistehnika õpetamist,

- võib kasutada kõrgemaid hüppeid, kuid ikkagi meeles pidama, et laste põid ei ole veel välja kujunenud.
- Hüppekõrguse saavutamiseks kasutada orientiiriks mänguasja, mida on vajalik puudutada.
- Kasutada võib hoota kaugushüpet üle joone, rõngasse.

**Õpetada allavetrumist, äratõuget, õhulendu, kasutada erinevadi hüplemis-ja hüppeharjutusi.**



**6.-7.a. lapsed** oskavad juba tõugata,

- keerulisem on hinnata tõuke tugevust,
- õpetada maandumise õiget tehnikat, täpsusmaandumist.

**Kasutada võib vahenditest hübitsat. Kõrgushüpe on lastele raske ja seda ei kasutata eelkoolieas.**

**Roomamine ja ronimine**

Roomamine on küll imikuea põhiline liikumisviis, kuid väga tähtis suurte lihasgruppide arenguks, mis vastutavad hiljem ilusa kehahoiaku kujunemise eest.

- Alustada roomamise/ronimisega põrandal, hiljem kõrgemal horisontaalpinnal, kaldpinnal.
- Nooremad lapsed saavad roomata erinevate takistuste alt läbi, üle, esemete.
- 3.-4.aastased lapsed võivad alustada ronimist vertikaalpinnal, varbseinal või redelil, siin on vaid tähtis õige tehnika ettenäitamine ja turvalisuse tagamine.

**Ronimisharjutused arendavad suuri lihasrühmi ja arendavad nii julgust, osavust kui ka koordineerimist. Roomamis- ja ronimisharjutusi saab teha kogu lasteaia ea vältel.**

- Kuna roomamisel ja ronimisel ei ole keha sirutatud, siis kasutada kindlasti vaheldumisi sirutusharjutusi, näiteks roomata eseme alt läbi ja tõusta püsti vahepeal jne.
- Ronimisharjutusi saab teha kasutades väga erinevaid vahendeid (tunnelid, toolidest "koridor", võimlemispink, looduslikud takistused, varbsein, redel, köis, kaared, rõngad jne).

### 2.3. Mittelokomotoorsed tegevused

Mittelokomotoorsed tegevused on oskused, mis ei ole seotud keha liikumisega, vaid teatud kehaasenditega.

Mittelokomotoorsed tegevused on liigutuste sooritamine erinevates kehaasendites, mis aitavad arendada lastel oma keha tunnetust.

Mittelokomotoorsed tegevused on erinevate harjutuste üks osa, see tähendab, kui me sooritame võimlemisharjutusi, siis teeme seda erinevates kehaasendites, sooritame näiteks tasakaaluharjutusi järele on vajalik püüda leida erinevaid kehaasendeid nii selleks, et tasakaalu arendada kui ka pakkuda lastele võimalik erinevaid ja mitmekülgseid võimalusi oma keha tunnetada ja tundma õppida.

**Erinete kehasendite valik harjutamisel ja oma keha valitsemise oskus nendes on aluseks paljude võimlemisharjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja samuti spordialade tehnika õppimisel.**

Kehaasendite õpetamisel võiks koolieelikutele juba õpetada ka vastavate harjutuste sõnavara, erinevalt nooremast vanusrühmast kus me pigem kasutame näiteks "kõnnime nagu karud"; "hüppame jalad koos nagu jänessed"; "kukekõnd" jne.

Koolieelik võiks teada selliseid kehaasendeid nagu:

Toengiste, harkiste, põlvitusiste, toengpõlvitus, selililamang, kõhulilamang, külililamang, harkseis jt.

## 2.4. Manipulatiivsed tegevused ehk vahendite käsitlemine

Vahendite käsitlemise liike, mida on vajalik õpetada ja osatada lasteaiaaegs on väga palju: alates kahvli kasutamisest kuni erinevate keeruliste palli käsitlemise harjutusteni. Siinkohal käsitleme vaid põhilisi liikumistunnis vajalikke harjutusi.

### Palli viskamine ja püüdmine

Õpetada õiget viske-ja püüdmistehnikat, kuid enne nn ettevalmistavad harjutused (palli toomine, pallide korjamine, veeretamine, veereva palli püüdmine jms), soovitav kasutada võimalikult erinevaid palle: suuri ja väikeseid, keskmisi, krobelse pinnaga, eri värvi jne **Eelharjutuseks seega on erinevad veeretamised** nii palli kui ka tunduvalt raskema vahendi rõngaga. Veeretada saab kauguse peale, kui kindlas suunas sihtmärgini.

Palli viskamine on tunduvalt lihtsam kui püüdmine, viskeharjutusi tuleb alustada lihtsamast liikuda keerulisemate suunas, õpetada erinevaid viske-ja püüdeviise: alt, küljelt, ühe või kahe käega pea tagant, õla juurest, jalgade vahelt. Visata, püüda, põrgatada saab väga erinevaid vahendeid: tennisepallid, keskmised ja suured kummipallid, õhupallid, rõngad, looduslikud vahendid jne.

**Kui lihtsamad oskused palli käsitlemiseks on omandatud, siis saab kasutada liikumismänge erinevate vahendite viske/püüde elementidega kui ka õpetada sportmängude elemente (jalgpall, korvpall jt).**

5.-6.a. lastele võib juba õpetada viskeid kaugusesse ja täpsusele, õpetada arvestama visketugevust, kasutama kahte kätt korraga kui ka paremat ja vasakut kätt eraldi.

Vahendite käsitlemise alla saab liigitada ka erinevaid harjutusi, kus lastel on vaja esemeid kas **lükata või vedada**. Näiteks väga headeks harjutusteks on lastel ilusa kehahoiaku treenimiseks auto, mänguasja vedamine enda taga, nukuvankri lükkamine enda ees.

**Kanda** võib nii enda mänguasju näiteks toa koristamisel, kui ka teha jõukohast tööd, näiteks aidata kanda pliidipuid maal, kanda marja- või seenekorvi jne.



### Kordamisküsimused

1. Mida tähendab baasmotoorika?
2. Miks on baasmotoorika omandamine eriti tähtis eelkoolieas?
3. Millisteks tegevusteks jaotub baasmotoorika?
4. Mida tähendab "lokomotoorsed tegevused"?
5. Mida tähendab "mittelokomotoorsed tegevused"?
6. Mida tähendab "manipulatiivsed tegevused"?
7. Andke lühiülevaade, kuidas arenevad eelkoolieas põhilised baasmotoorika oskused ja millele on vaja nende arendamisel tähelepanu pöörata:
  - 7.1. kõnd ja jooksmine
  - 7.2. roomamine ja ronimine
  - 7.3. hüplemine ja hüppamine
  - 7.4. viskamine ja püüdmine



## Kirjalik ülesanne

Kasutades kirjandust leidke erinevaid baasmotoorikat arendavaid harjutusi, iga harjutus kirjeldage paberil mõõtudega 10\*5 cm. Harjutuse kirjeldamisel kasutage korrektset erialast sõnavara, harjutuse kirjeldusele võib lisada joonise.

Koostage harjutuste komplekt: eri vanuses kasutatavad 10 kõnni-ja jooksuharjutust, 10 ronimis/roomamisharjutust, 10 viske/püüdeharjutust, 5 kande/lükkamis-ja tõukamisharjutust.

### Näidis:

**Nimetus:** Mannekeenikõnd

**Kirjeldus:** Kõnd jalga tallale risti asetades.

**Variandid:** "Mannekeenikõnd" käed hoitud kõrval all, selg ees liikudes, vaatega jala liikumise suunas,



## 4. peatükk

---

### **Soovitused harjutuste ja tegevuste valikuks**

Eelkoolieas on liikumisõpetuse põhiline eesmärk lastes positiivse suhtumise kasvatamine kehalisse treeningusse ja liikumisharjumuse kujundamine.

Kahtlemata on eelkooliiga otsustav periood baasmotoorika oskuste arendamiseks. Samas saab ja peab selles eas arendama ka kehalisi võimeid.

Kehalised võimed on vastupidavus, kiirus, osavus, jõud, paindumus. Eelkoolieas peab laps saavutama kõikides kehalistes võimetes teatud taseme, et oleks võimalik uute liigutusoskuste õpetamine. Harjutused, mis arendavad tasakaalu, paindumust ja osavust on eelkoolieas peamise tähtsusega. Samas peab lastele pakkuma ka suurte kerelihaste jõuharjutusi, et saavutada ilus kehahoiak.

Mida mitmekülgsem ja huvipakkuvama lapse jaoks kehaliste harjutuste ja tegevuste valik seda paremaid tulemusi me saavutame.

Üks kehaline võime, millele peab erilist tähelepanu pöörama on tasakaal, mis on liikumisosavuse komponent, mida vajatakse kõigi tegevuste sooritamiseks. Eelkooliga on ka tundlik periood paindumuse arendamiseks, samas ei tohiks ära unustada jõuharjutusi nii kere pindmiste-le kui ka süvalihastele, et tagada lastel kaunis kehahoiak ja ennetada rühihäirete teket.

Lastaia liikumistunnis omavad suurt tähendust ka rütmitunnet arendamine vastavate harjutustega, kehatunnetust arendavad ja loovharjutused.

Mäng on eelkoolieas põhiline õppimisvahend, seda ka liikumistunnis. Laste liikumisõpetuses tuleb kasutada võimalikult palju erinevaid mänge (liikumismänge, sportmängude elemente), mängulisi harjutusi. Väga meeldivad lastele matkimismängud, kujutlus-ja fantaasiamängud, mille valik on väga suur ja neid suudab iga õpetaja välja mõelda.

Liikumismängude abil on võimalik lastele õpetada ka erinevaid teadmisi, näiteks saab liikumisõpetusesse integreerida terviseõpetusest vajalikud teadmised ja oskused. On võimalik erinevate liikumismängude abil anda teadmisi näiteks ohutust käitumisest liikluses, teadmisi tervislikust toitumisest jne.

Liikumistunnid muudavad atraktiivsemaks erinevate erinevate vahendite kasutamine harjutuste sooritamisel, erilaadsed harjutused, vaheldusrikkus. Huvi alahoidmiseks tuleb harjutused lõpetada enne kui lapsed sellest tüdinevad, samas on vajalik järkjärgult lastes arendada ka tähelepanu keskendumise võimet tööks pikema aja vältel ühe ja samas harjutuse sooritamisel piisava treeniva efekti saavutamiseks.

Lasteaia liikumistundides on soovitatav kasutada ka paarisharjutusi või harjutusi rühmades, mis ühtlasi arendavad koostööoskusi ja pakkuvad ka lastele huvi ja vaheldust.

Väga kasulik oleks ühistesse liikumistegevustesse kaasa haarata ka lastevanemad spordipäevade-, nädalate-ja pidustesse, ühiste sportlike väljasõitude jms raames.

**Laste liikumise kohta kehtib tõdemus – laps peab saama ainult positiivse kogemuse liikumisest ja õppima rõõmuga, ainult see aitab kaasa positiivse hoiaku tekkimisele liikumisse, mis säilib ka täiskasvanuna.**



### Kordamisküsimused

1. Millele peaks lasteaia liikumistundides pöörama suuremat tähelepanu, kas baasmotoorika või kehaliste võimete arendamisele?
2. Milliste kehaliste võimete arendamine on eriti tähtis eelkoolieas ja miks?
3. Sõnastage lasteaia liikumistundide organiseerimise põhimõtted.



### Kirjalik ülesanne

1. Koostage 2 liikumismängu, mis ühtlasi annaksid teadmisi mõnes terviseõpetusega seotud valdkonnast (hammaste tervis, tervislik toitumine, ohutu käitumine liikluses jt). Valmistage ka nende liikumismängude läbiviimiseks vajalikud abivahendid (kui see on vajalik mängu sisu arvestades).
2. Koostage matkimisharjutuste kompleks: "Hiireke"; "Tibu", "Kassipoeg"; "Lehm"; "Kurg"; "Kukk"; "Pardipoeg"; "Orav"; "Jänku"; "Känguru"; "hobune"; "Konn"; "Ämblik"; "Karu"; "Pingviin"; "Rebane"; "Koerake"; "Hunt"; "Ahv"; "krokodill"; "Luuraja"; "Kosmonaut"; "Luik"; "Baleriin"; "Autojuht"; "Rakett"; "Kala"; "Kakuke".





Eduko

ELLU VIIB SIHTASUTUS  
**ARCHIMEDES**

## Основы двигательного обучения в детском саду



**Марге Грауберг, MSC**  
**Нарвский колледж Тартуского университета**  
**Нарва 2009**



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

## **Основы двигательного обучения в детском саду**

Учебный материал для студентов специальности  
«Педагог детского дошкольного учреждения»

**Марге Грауберг, MSC**

лектор НКТУ по специальности «общественное здоровье»



**Издательство Нарвского колледжа Тартуского университета**

**Narva 2009**

**СОДЕРЖАНИЕ****ВВЕДЕНИЕ****I НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕТСТВЕ**

- 1.1. Что такое физическая активность? \_\_\_\_\_ 29
- 1.2. Как физическая активность влияет на развитие и здоровье ребенка? \_\_\_\_\_ 30
- 1.3. Какая физическая активность достаточна для здоровья? \_\_\_\_\_ 33
- 1.4. Внимание, уделяемое физической активности в государственной учебной программе \_\_\_\_\_ 34
- Вопросы для повторения и письменное задание

**II ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ**

- 2.1. Базовая моторика \_\_\_\_\_ 37
- 2.2. Локомоторные действия \_\_\_\_\_ 40
- 2.3. Нелокомоторные действия \_\_\_\_\_ 44
- 2.4. Манипулятивные действия \_\_\_\_\_ 45
- Вопросы для повторения и письменное задание \_\_\_\_\_ 47

**III РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТБОРУ УПРАЖНЕНИЙ И****ДЕЙСТВИЙ \_\_\_\_\_ 51****РУССКО-ЭСТОНСКИЙ СЛОВАРЬ \_\_\_\_\_ 53****Литература \_\_\_\_\_ 56****Приложение 1 \_\_\_\_\_ 57**

**ВВЕДЕНИЕ**

*«Если вы хотите добиться духовного роста учеников, займитесь их физическим развитием. Неустанно развивайте их тело, сделайте их сильными и здоровыми, и тогда вы сможете воспитать в них мудрость и разум»*

*Французский философ и писатель Ж.-Ж. Руссо*

В пользу физической активности сегодня никто не сомневается. В то же время, согласно проведенным в Эстонии исследованиям здорового образа жизни, только 1/3 взрослых занимается оздоровительным спортом. Неактивный образ жизни зачастую входит в привычку уже в детстве.

Детей отличает прирожденная тяга к движению и потребность в нем. Движение — это фактор, способствующий всестороннему развитию ребенка. В связи с этим большая ответственность ложится на взрослых, окружающих дошкольника: членов семьи, педагогов, работников охраны здоровья. От них в большой степени зависит то, сохранится ли в последующие годы у человека потребность в физической активности и радость движения.

Основное внимание автора этого пособия обращено не столько на необходимость развития физических способностей человека, сколько на важнейшую цель двигательного обучения в детском саду: как сохранить и поддержать в этом возрасте желание двигаться. Это основа, на которой из подвижного ребенка может получиться физически активный взрослый. Предназначение взрослых — поддерживать и развивать в ребенке радость движения, которая должна стать его жизненным спутником.

Учебным материалом помогут овладеть вопросы для повторения в конце каждой главы. За вопросами следуют письменные задания, которые мы рекомендуем выполнить.

В конце пособия приводится эстонско-русский словарь терминов.



## Глава 1.

---

### Необходимость физической активности в детстве

#### **Резюме**

Физическая, или двигательная активность является фактором, способствующим общему физическому, эмоциональному и духовному развитию ребенка. Дошкольный возраст — это важный период для формирования разностороннего двигательного опыта и позитивного отношения к физическим тренировкам.

Достаточная подвижность в раннем возрасте оказывает положительное влияние на здоровье. Пользу от физической активности в детстве можно разбить на составляющие: психологическое благополучие, влияние на самооценку, развитие морали социализация, снижение риска хронических заболеваний, в т. ч. избыточного веса, выработка подвижного образа жизни (Kaldmäe, 2001).

## 1.1. Что такое физическая активность?

**Физическая активность (ФА)** — любое движение, совершаемое с помощью мышц скелета, при котором расход энергии больше, чем в состоянии покоя.

Общий суточный расход энергии ребенка состоит из

- основного обмена веществ — работы сердца, мозга, легких и других органов (50-75%),
- пищеварения и поддержания температуры тела (7-10%) и
- физической активности (примерно 15% и более).

### **Критерии физической активности:**

- интенсивность однократного действия и количество израсходованной при этом энергии (кКал).
- частота (в день, в неделю),
- длительность (за раз, в день, в неделю; в минутах или в часах),
- тип действия (задействованы ли большие группы мышц или мышцы отдельных конечностей),
- цель (спортивная тренировка, ежедневная работа с физическими нагрузками и т. д.),
- длительное (напр., в течение года) увлечение предзаданными регулярными действиями (Harro, M., 2004)

## 2.2. Какое физическая активность влияет на развитие и здоровье ребенка?

### Психологическое благополучие

Физическая активность способствует позитивному настрою. Установлено, физическая активность помогает уменьшить уровень депрессии, смягчает стрессы как у детей, так и у взрослых. Благоприятное психологическое воздействие оказывает, однако, только такое движение, которое нравится ребенку. В связи с этим особое внимание уделяется тому, чтобы в дошкольном возрасте уроки движения и другие формы **физической тренировки** были увлекательно организованы, обеспечивали позитивное отношение к физической активности и позволяли бы ребенку приобрести:

- чувство самоэффективности;
- чувство самоуверенности;
- опыт преодоления трудностей;
- чувство контроля над ситуацией (Kaldmäe, 2001)

### Социализация

**Физические тренировки** особенно в виде игр, способствуют социализации ребенка и развитию у него социальных навыков. Физическая активность благотворно влияет и на развитие интеллекта ребенка, в частности, на развитие речи.

### Физическое здоровье

Физическая активность содействует правильному строению тела, уменьшая количество жира. Наряду с адекватно составленным рационом, в расписании ребенка с избыточным весом должно быть отведено место физической тренировке.

Известно, что физическая активность положительно влияет на состав липопротеидов в крови и на кровяное давление — известные факторы риска сердечных заболеваний. Поскольку

многие хронические заболевания взрослых берут начало в детстве и подростковом возрасте, то обратить внимание на уменьшение факторов риска следует уже в детстве.

Достаточная физическая активность способствует правильному формированию детского скелета и росту костей. В сочетании с достаточным количеством кальция в пище она помогает добиться увеличения пиковой костной массы. Силовые упражнения большой интенсивности способствуют росту костей в ширину и могут замедлить их рост в длину (Harro, M., 2004).

### **Физически активный стиль жизни**

Известно, что физически активные дети с большой вероятностью предпочитают подвижный образ жизни и в зрелом возрасте, и наоборот. Дошкольный возраст — очень ответственный период: в это время у детей нужно выработать привычку к двигательным упражнениям и позитивное отношение к ним.

Рис. 1 подытоживает информацию о важности физической активности в детстве и подчеркивает значение формирования положительного отношения к движению и привычки двигаться.





Рис. 1. Важность физической активности в детском возрасте.

### **1.3. Какая физическая активность достаточна для здоровья?**

Дети и подростки должны уделять физически активной деятельности по крайней мере 1 час в день, при этом интенсивность этой активности должна быть умеренной (соответствовать быстрому шагу, сопровождающемуся учащенным дыханием и сердцебиением и ощущением теплоты).

Физическая нагрузка на малоактивных детей должна быть умеренно интенсивной и длиться не менее 30 минут в день. Когда этот уровень достигнут, следует увеличить длительность до 60 минут (Harro, M., 2004).

### **1.4. Внимание, уделяемое физической активности в государственной учебной программе**

Указания по обеспечению физической активности детей приведены в § 23 государственной учебной программы. Параграф называется «Направление „Подвижность“».

**В качестве целей этого направления заявлено, что ребенок:**

- 1) желает двигаться и чувствует радость движения;
- 2) может приложить усилия для целенаправленного действия;
- 3) активно действует как в одиночку, так и в группе;
- 4) понимает важность физической активности для здоровья человека;
- 5) следует первичным требованиям гигиены и безопасности.

В дополнение к основным движениям, подвижным играм, начальным элементам и навыкам различных видов спорта, танцев и ритмики детям даются знания из области физкультуры: о безопасности, самоконтроле и гигиене (Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava).

Государственная программа представлена в Приложении 1.



### Вопросы для повторения

- Что называют физической активностью?
- Из чего состоит суточный расход энергии?
- Какое влияние оказывает физическая активность на развитие и здоровье ребенка?
- Подумайте, какие социальные навыки можно развить в детях при помощи двигательных упражнений в дошкольном возрасте? (Ответ найдешь в государственной учебной программе для дошкольных детских учреждений).
- Какая физическая активность достаточна для укрепления здоровья в дошкольном возрасте?
- Что должен знать и уметь 6-7-летний ребенок в рамках направления «Движение» согласно государственной учебной программе?
- Каковы цели и содержание направления «Движение по государственной учебной программе?



### Письменное задание

Составьте кластер, который отразит факторы, влияющие на физическую активность человека (используйте книгу Маарике Харро)



## Глава 2.

---

# Двигательное развитие детей

### Резюме

Дошкольный возраст — период, определяющий развитие базовой моторики, но двигательные упражнения должны быть согласованы с развитием других способностей. К концу детского сада ребенок должен овладеть базовыми моторными навыками (основными движениями): ходьбой, бегом, лазанием, ползанием, кружением, броском, подпрыгиванием, прыжком и т. д. Основные движения к школьному возрасту должны быть доведены до автоматизма.

В дошкольном возрасте развиваются и такие физические способности, как координация, равновесие, выносливость и др. В этом возрасте ребенок может научиться разных видов спорта: ездить на лыжах и коньках, играть в мяч. Чем разнообразнее и интереснее физкультурное занятие, с тем большей вероятностью у ребенка возникнет позитивное отношение к физической активности.

## 2.1. Базовая моторика

Уровень двигательного (моторного) развития ребенка определяется приобретенными двигательными умениями и навыками и общим физическим (моторным) потенциалом (см.: Piisang, M., 1999; Karvinen, jt, 1991)



Рис. 2 Компоненты двигательного развития (Piisang, M., 1999)

Эти умения называют умениями **базовой моторики**, поскольку они необходимы ребенку для успешного функционирования в своем окружении. Эти навыки становятся основой и при обучении взрослых другим способам движения. Навыки базовой моторики, которые обуславливают качество жизни, приобретаются в дошкольном возрасте, что возлагает на этот период особую ответственность.

Навыки базовой моторики подразделяются на 3 категории:

- \***локомоторные,**
- \***нелокомоторные**
- \***манипулятивные**

**Навыкам базовой моторики не обучают, их тренируют. Условия овладения ими должны быть по возможности разнообразны.**

Базовая моторика формируется в дошкольном возрасте.

Техника всех видов спорта основана на одной или нескольких навыках базовой моторики.

		
<b>Локомоторные действия, или передвижение</b>	<b>Нелокомоторные действия, или движения тела</b>	<b>Манипулятивные действия, или владение предметами</b>
<b>Базовая моторика</b>		

Рис. 3 Навыки базовой моторики

**Локомоторные действия или передвижение.**

Локомоторные навыки мы используем, когда хотим совершить пространственное перемещение собственного тела в любом направлении, в т. ч. вверх. В этих действиях участвуют большие группы мышц и они требуют хорошей координации.

**К локомоторным действиям относятся ходьба, бег, прыжки и подпрыгивание, ползание, лазание, скатывание, кружение.**

**Нелокомоторные действия, или движения тела.**

Это умения,

**К нелокомоторным действиям относятся любые положения тела (стоя, сидя, лежа, в висячем состоянии, с упором), движения руками и ногами, телом и головой.**

связанные не с перемещением, а с положением тела. Различные позы используются при выполнении гимнастических упражнений, в подвижных играх и т.п.; они помогают детям лучше узнать свое тело.

### **Манипулятивные действия, или владение предметами.**

Основные навыки базовой моторики, которые тренируются в дошкольном возрасте — это перекатывание мячей и других предметов, бросание и ловля, кроме того, — перевозка или толкание предметов, что помогает поддерживать себя в хорошей физической форме.

**Сюда относятся такие умения, как бросание и ловля, перекатывание, ношение, толкание, перевозка и т.п., но также, например, завязывание шнурков, использование вилки и т.п.**

## 2.2. Локомоторные действия

### Ходьба и бег

Детям нравится бег, и они довольно много бегают. Взрослые не должны подавлять эту тягу детей к движению. Ходьба и бег — важные виды движения, вовлекающие в работу большие группы мышц. По большей части, разумеется, задействуются мышцы ног. Динамичность работы мышц при этом виде деятельности обуславливает развитие выносливости, укрепляя тем самым сердечно-сосудистую систему и органы дыхания.

**У детей 2–3 лет** еще не согласованы движения рук и ног.

- Шагая, ребенок встает на всю ступню
- шаг узкий, отсутствует толчок
- при ходьбе ребенок недостаточно поднимает ноги
- часто смотрит под ноги, темп ходьбы неравномерный
- трудности с движением на большой территории: например, в зале по кругу
- при беге шаг тяжелый и узкий, фаза полета короткая
- в этом возрасте дети испытывают затруднения при «коллективном беге».

**Следует обучать детей естественным движениям рук, сопровождающим ходьбу и бег, учить поднимать ноги и перешагивать через предметы; обучать ходьбе и бегу в заданном направлении.**



У детей **4–5 лет** шаг становится увереннее,

- при этом сохраняются проблемы с работой рук (плечи скованы, туловище зачастую недостаточно выпрямлено).
- При выполнении упражнений на ходьбу и бег в этом возрасте следует обращать на осанку, поскольку при ходьбе / беге детей она страдает чаще всего.

**Следует формировать координированную работу рук, совершенствовать навыки ходьбы и бега с помощью различных упражнений.**

Дети **6–7 лет** чувствуют себя при ходьбе уверенно.

- Начинать следует с обучения правильно технике бега, нога приземляется на носок, ноги и руки двигаются без напряжения.
- Совершенствуются красивый шаг и координация движений.

**Обучать ребенка правильному дыханию: через нос. Обратите внимание, что, будучи увлечены / напряжены, дети не сдерживают дыхание. При больших нагрузках ребенок может дышать через рот, но такое «глотание воздуха» — явный признак перегрузки.**

**Подпрыгивание**

**Дети 2–3 лет** еще не умеют отталкиваться сразу двумя ногами, а приземляются тяжело, на всю ступню.

- поскольку стопа еще не сформирована, в целях избежания травм прыгать следует осторожно.
- Дети слишком малы для прыжков в длину и в высоту.
- Поскольку координация пока недостаточная, то вначале на работу рук внимания не обращают, следят за правильной работой ног.

**Поначалу учат подпрыгивать в одном темпе, главное — добиться мягкого приземления. При этом следить за дыханием, чтобы оно не задерживалось во время прыжка.**

**Детей 4–5 лет** продолжают обучать правильной технике приземления,

- можно практиковать высокие прыжки, но с учетом того, что стопа еще не сформирована.
- Для нужной высоты прыжка в качестве ориентира используется игрушка, до которой следует дотронуться.
- Можно практиковать прыжки в длину без трамплина через линию, в обруч.

**Обучать пружинистому приземлению на носки, отталкиванию, полету, выполнять различные упражнения на подпрыгивание и прыжки.**

**Дети 6-7 лет** уже умеют

отталкиваться,

- но им сложно оценить силу толчка,
- следует учить их правильной технике и точности приземления.

**Из снарядов можно использовать скакалку. Прыжки в высоту сложны для детей, их в дошкольном возрасте не выполняют.**

**Ползание и лазание**

Ползание — это основной способ движения в младенчестве, но он очень важен для развития больших групп мышц, которые позднее отвечают за формирования красивой осанки.

- Начинать следует с ползания / лазания по полу, затем на более высокой горизонтальной поверхности, на наклонной плоскости.

- Дети помладше могут проползать под различными препятствиями и предметами, переползать их сверху.

- Дети 3–4 лет могут начать ползать по вертикальной поверхности, по шведской стенке или лестнице; здесь важно продемонстрировать правильную технику и обеспечить безопасность.

**Упражнения на лазание развивают большие группы мышц и воспитывают смелость, ловкость и координацию. Ползание и лазание можно практиковать на протяжении всего дошкольного возраста**

- Поскольку при ползании и лазании тело не вытягивается, в промежутках следует выполнять упражнения на вытягивание,

например, проползти под предметом и в промежутке встать и т. п.

- В упражнениях на ползание можно использовать разные снаряды (тоннели, «коридор» из стульев, гимнастическая скамья, естественные препятствия, шведская стенка, лестница, канат, гимнастические дуги, обручи и т. д.).

### 2.3. Нелокомоторные действия

Нелокомоторные действия — навыки, которые связаны не с перемещением, а с положением тела.

Нелокомоторные действия — это движения, выполняемые в разных позах, что помогает ребенку лучше узнавать свое тело.

Нелокомоторные действия обычно входят в состав различных упражнений, иначе говоря, когда мы выполняем гимнастические упражнения, то делаем это в разных положениях, при выполнении, скажем, упражнений на балансирование опять требуется найти определенные положения тела, — не только чтобы ребенок развивал чувство равновесия, но и чтобы он учился лучше узнавать и чувствовать свое тело.

Изучая положения тела с дошкольниками, можно давать им точные названия действий и поз, в отличие от младших групп, где используются выражения типа «ходим, как мишка», «прыгаем вместе, как зайцы», «петушиный шаг» и т. д.

**Выбор тех или иных поз и управление своим телом при этом берется за основу при выполнении многих гимнастических упражнений, в ходе подвижных игр и при обучении спортивным техникам.**

Дошкольнику уже могут быть известны такие положения, как: упор сидя, сидя с раздвинутыми ногами, стоя на коленях, сидя с упором на колени, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, стоя и расставив ноги и др.

## 2.4. Манипулятивные действия, или владение предметами

Видов владения предметами, которым нужно обучать в дошкольном возрасте, очень много: от пользования вилкой до сложных действий и упражнений с мячом. Здесь мы рассмотрим только основные упражнения, необходимые для уроков движения.

### Бросание и ловля мяча

Следует обучать правильной технике бросания и ловли, но этому должны предшествовать подготовительные упражнения (принести мяч, собрать мячи, перекатывание, ловля катящегося мяча и т.п.). Желательно использовать мячи разного размера и формы: большие, средние, маленькие, шероховатые, цветные и т. д. **В качестве подготовительного упражнения можно выполнять различные перекатывания** мяча или более тяжелого предмета при помощи обруча. Можно перекатывать на дальность — в заданном направлении до определенной отметки.

Бросание мяча значительно проще, чем ловля. Упражнения на бросание следует начинать с более простых, постепенно усложняя. Детям преподносятся разные способы бросания и ловли: снизу, сбоку, одной / двумя

**После овладения базовыми навыками обращения с мячом, можно включать в учебный процесс и подвижные игры с элементами бросания / ловли различных предметов, и элементы спортивных игр (футбола, баскетбола и др.).**

руками из-за головы, от плеча, между ног. Тренировать бросок, ловлю и отскок можно с помощью самых разных предметов: теннисных мячей, средних и больших резиновых мячей, воздушных шаров, обручей, природных объектов и т. д.

Детей 5–6 лет уже можно тренировать дальности и точности броска, учить рассчитывать силу, использовать как обе руки, так и каждую по отдельности.

К владению предметами можно отнести также упражнения **на толкание или ношение** предметов ребенком. Так, хорошим упражнением для правильной осанки ребенка будет возить за собой машинку / игрушку или толкать перед собой кукольную коляску.

**Носить** ребенок может и игрушки во время уборки в комнате, и различные предметы при выполнении посильных хозяйственных работ: дрова для плиты в деревне, корзины с ягодами / грибами и т. д.



### Вопросы для повторения:

- Что такое базовая моторика?
- Почему формирование базовой моторики особенно важно в дошкольном возрасте?
- На какие действия делится базовая моторика?
- Что такое «локомоторные действия»?
- Что такое «нелокомоторные действия»?
- Что такое «манипулятивные действия»?
- Дайте краткий обзор развития в дошкольном возрасте основных навыков базовой моторики, требующих особого внимания:
  - ходьба и бег
  - ползание и лазание
  - подпрыгивание и прыжки
  - бросание и ловля



### Письменное задание

Найдите в литературе различные упражнения, развивающие базовую моторику, каждое упражнение опишите на листе бумаги размером 10 X 15 см. При описании упражнений обратите внимание на корректное использование специальной лексики, текст можно дополнить рисунками.

Составьте комплект упражнений, используемых в работе с детьми в 5.-7.лет : 10 упражнений на ходьбу и бег, 10 — на лазание / ползание, 10 — на бросание и ловлю, 5 — на ношение и толкание.

#### Образец:

**Название:** Походка манекена

**Описание:** При шаге ставим ступню поперек.

**Варианты:** "Походка манекена" руки вдоль тела, двигаемся спиной вперед, смотрим по направлению движения ног, ступаем попеременно на носок и пятку.





## Глава 3.

---

### Рекомендации по отбору упражнений и действий

Основная цель двигательного обучения в дошкольном возрасте — воспитать в детях позитивное отношение к физическим тренировкам и выработать привычку двигаться.

Не подлежит сомнению, что именно в дошкольном возрасте определяется развитие навыков базовой моторики. Одновременно в этом возрасте можно и нужно развивать также физические способности, такие, как выносливость, быстрота, ловкость, сила, гибкость. В дошкольном возрасте ребенок должен достичь определенного уровня развития всех этих способностей, что позволит обучать его новым двигательным навыкам. Упражнения на развитие равновесия, гибкости и ловкости в дошкольном возрасте приоритетны. В тоже время следует предлагать ребенку силовые упражнения для развития больших групп мышц и формирования красивой осанки.

Чем более разнообразным и увлекательным для ребенка будет выбор физических упражнений и действий, тем лучше будут результаты, которых мы добьемся.

Особое внимание следует обратить на такую физическую способность, как равновесие. Оно относится к двигательным умениям и необходимо при выполнении любых действий. Дошкольный возраст является также чувствительным периодом для развития гибкости, в то же время нельзя забывать про силовые упражнения как для поверхностных, так и для глубоких

мышц. Эти упражнения обеспечат ребенку красивую осанку и предотвратят ее нарушения.

Важную роль в ходе урока движения в детском саду играют упражнения, развивающие чувство ритма, позволяющие узнать свое тело и реализовать творческий подход.

Игра является основным средством обучения в дошкольном возрасте, в том числе и на уроках движения.

При двигательном обучении детей следует использовать как можно больше различных игр (подвижных, с элементами спортивных игр) и игровых упражнений. Детям очень нравятся игры на подражание, с применением воображения и фанта. Таких игр существует очень много и их может придумать любой педагог.

Подвижные игры могут выполнять также образовательную функцию. Например, можно интегрировать двигательное обучение с знаниями и умениями по курсу «Здоровье». С помощью различных подвижных игр возможно преподнести детям сведения, касающиеся безопасности движения, здорового питания и т. п.

Уроки движения могут стать увлекательнее, если в упражнениях использовать вспомогательные средства, если упражнения разнообразны. При снижении интереса упражнения следует закончить до того, как оно надоест детям, но в то же время нужно последовательно развивать в детях внимание и сосредоточенность. Время концентрации ребенка должно быть достаточным для достижения нужного эффекта от тренировки.

На уроках движения в детском саду следует использовать также парные упражнения или упражнения в группах. Это развивает в детях способность к сотрудничеству, одновременно смена деятельности пробуждает у ребенка интерес к уроку.

Было бы очень полезным вовлечь родителей в совместную физическую деятельность. Это возможно в рамках спортивных

дней, недель, праздников, совместных спортивных экскурсий и т. п.

**Относительно детской подвижности действует истина, что ребенок должен получать от движения только позитивный опыт и учиться с радостью, только это поможет ему сформировать положительное отношение к движению, которое сохранится и в зрелом возрасте.**



### **Вопросы для повторения**

- На что следует обращать большее внимание на уроках движения в детском саду — на развитие базовой моторики или физических способностей?
- Развитие каких физических способностей имеет особое значение в дошкольном возрасте и почему?
- Сформулируйте принципы организации уроков движения в детском саду.



### Письменное задание

- Составьте 2 подвижных игры, которые одновременно давали бы знания из области, связанной с уроками здоровья (здоровые зубы, здоровое питание, безопасность движения и др.). Подготовьте необходимые для проведения этих подвижных игр вспомогательные средства (если содержание игры подразумевает их использование).
- Составьте комплекс подражательных упражнений: «Мышка», «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Журавль», «Петух», «Утенок», «Белка», «Зайчик», «Кенгуру», «Лошадь», «Лягушка», «Паук», «Медведь», «Пингвин», «Лиса», «Собачка», «Волк», «Обезьяна», «Крокодил», «Разведчик», «Космонавт», «Лебедь», «Балерина», «Шофер», «Ракета», «Рыба», «Колобок».

## Sõnastik

Alajäsemed	Нижние конечности
Allavetrumine	Пружиниться (вниз) Пружинистое приземление на носки?
Baasmotoorika	Базовая моторика
Enegiakulu	Затраты энергии
Enesehinnang	Самооценка
Enesekindlus	Самоуверенность
Harjumus	Навык, привычка
Hingama läbi suu/ läbi nina	Дышать через рот/ через нос
Hingamispeetus	Задержка дыхания
Hingamisüsteem	Дыхательная система
Hoogne (kõnd)	Широкий (шаг)
Hüplemine	Подпрыгивание
Hüppamine	Прыжки
Jooks	Бег
Jõud	Сила
Kaldpind	Наклонная плоскость
Kaugushüpe	Прыжок в длину
Kehaline aktiivsus (liikumisaktiivsus)	Физическая активность
Kehaline inaktiivsus	Физическая инактивность
Kehalised võimed	Физические способности
Kehasend	Положение тела
Kehatunnetus	Умение чувствовать свое тело
keskendumisvõime	Умение сосредоточиться
Kiirus	Быстрота
Koostööoskus	Способность к сотрудничеству
Kõnd	Ходьба, шаг
Kõnd päkkadel	Ходьба на носках

Kõnd taldadel	Ходьба на пятках
Kõrgushüpe	Прыжок в высоту
Lampjalgsus	Плоскостопие
Lennufaas	Фаза полета (во время бега)
Lokomotoorsed oskused ehk liikumine	Локомоторные навыки или передвижение
Loovharjutus	Творческое упражнение (упражнение, развивающее творческие способности)
Luukoe tippmass	Пиковая костная масса
Luustik	Скелет
Maanduma	Приземляться
Maandumine	Приземление
manipulatiivsed oskused ehk vahendite käsitsemine	Манипулятивные навыки или владение предметами
Matkimisharjutused (mängud)	Упражнения (игры) на подражание.
Mittelokomotoorsed oskused ehk liigutused	Нелокомоторные навыки или движения тела
mõttekaart	Кластер, интеллект-карта
Mõõdukas	Умеренный
Paarisharjutused	Упражнения в парах
Paigalt kaugushüpe	Прыжок в длину с места
Paelte sidumine	Завязывание шнурков
Pindmised lihased	Поверхностные мышцы
Põhiainevahetus	Основной обмен веществ
Põrgatamine	Отскок
Pöid	Стопа, ступня
Püüdmine (palli)	Ловля (мяча)
Redel	Лестница

Ripped	Висы, упражнения в висячем положении
Ronimine	Лазание
Roomamine	Ползание
Rühihäire	Нарушение осанки
Rüht	Осанка
Seedimine	Пищеварение
Sirutusharjutus	Упражнение на потягивание
Situatsiooni kontrollimise tunne	Чувство контроля над ситуаций
Sotsiaalsed oskused	Социальные навыки
Suured lihasrühmad	Большие группы мышц
Südame-veresoonkond	Сердечно-сосудистая система
Süvalihased	Глубокие мышцы
Tasakaal	Равновесие
Toengiste	Упор сидя
Toenglamang	Упор лежа
Toengpõlvitus	Упор стоя на коленях
Toengseis	Упор стоя
Tundlik periood	Чувствительный период
Täistald *(maandumine täistallale)	Без переката с пятки на носок (ступать на всю ступню)
Varbsein	Шведская стенка
Vastupidavus	Выносливость
Veeremine	Катиться самому
Veeretamine	Катить что-либо
Viskamine	Метание, бросание
Äratõuge	Толчок (во время бега, прыжка)
ülajäseme	Верхние конечности
Ülekaal	Лишний вес

### **Литература**

Graham, G. Teaching Children Physical Education. Human Kinetics, 2001

Kaldmäe., P. Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis. Tallinn 2001

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava

(<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12970917>) 15.12.2009

Oja, L., Savik, O. Kehalisest kasvatusest algklassides. Tallinn, 1999

Pangrazi, R.P. Dynamic Physical Education for Elementary School Children. Pearson Education, 2004

Pangrazi, R.P. Lesson Plans for Dynamic physical Education for Elementary School Children. Pearson Education, 2004

Piisang, M. Kehalisi harjutusi koolieelikutele. Tallinn, 1999

Randrüüt, K. Valik kehalisi harjutusi laste- ja noorte liikumistundides kasutamiseks. Tallinn, 2003

Viru, A. Noorus, vanadus ja kehaline aktiivsus. Tallinn, 1989



## **Lisa 1**

### **Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava**

#### **§ 23. Valdkond *Liikumine***

##### **(1) 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 aktiivsuse olulisust inimese tervisele;
- 5) järgib esmaseid hügieeni- ja ohutusnõudeid.

##### **(2) Valdkonna *Liikumine* sisu:**

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

##### **(3) 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, uisutamine, ujumine jms;
- 3) peetakse oluliseks kõlbeliste põhimõtete ja enesekindluse kujundamist: 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) mitmekesistatakse põhiliikumiste, koordineerimise, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika (täpsus, näo- ja sõrmelihaste kontrollioskus) arendamist ja tagasiside andmist.

**(4) Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 6–7aastane laps:**

- 1) keskendub sihipäraseks kehaliseks tegevuseks;
- 2) peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valides sobivad paigad ja vahendid;
- 3) sooritab põhiliikumisi pingevabalt, nii et liigutused on koordineeritud, rütmilised;
- 4) sooritab painduvust, kiirust, vastupidavust ja jõudu arendavaid harjutusi;
- 5) säilitab tasakaalu paigal olles ja liikumisel;
- 6) kasutab harjutuste sooritamisel mõlemat kätt, täpsust nõudvas tegevuses kasutab domineerivat kätt;
- 7) matkib täiskasvanut harjutuste sooritamisel;
- 8) sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi;
- 9) liigub vastavalt enda tekitatud rütmile ühtlase ja vahelduva tempoga;
- 10) kasutab liikumisel erinevaid vahendeid (lindid, rätikud, rõngad, suusad, kelgud jne);
- 11) mängib sportlike elementidega mängu (korvpall, jalgpall jne);
- 12) peab kinni kokkulepitud mängureeglitest;
- 13) nimetab erinevaid spordialasid ja Eesti tuntumaid sportlasi