**Sõimerühmade liikumistegevustest.**

Lastel on suur liikumisvajadus. Seda tuleb varakult suunata kindla metoodika ja süsteemi järgi, et saavutada tulevikus kindlaid eesmärke.

Lapse mitmekülgne aktiivne liikumise arendamine( motoorika, vestibulaaraparaat, koordinatsioon ja tajud) on ühtlasi heaks vundamendiks erinevatel spordialadel, tantsimises jne. Osalemiseks ning heade tulemuste saavutamiseks.

Samuti aitab see suuresti kaasa ka lapse kõne arengule ja mõistmisele.

Laste füsioloogiline areng on väga erinev. Mõned arenevad kiiremini, mõned aeglasemalt.

Kõik see sõltub õpetaja suurest pühendumisest ja meelekindlusest.

Laps on küps uutele ülesannnetele siis kui närvisüsteem ja lihased on korralikult välja arenenud.

**Lapse liikumine vanuseastmete järgi.**

1a roomamine

2-3 a ronimine

4 a tasakaal-selles venuses hakkab lastel arenema fantaasiamaailm ja nad hakkavad asju omavahel seostama, muutuvad mitmekülgsemaks. Lastele korraldatud mängud peavad olema kindla eesmärgiga.

Idla tund ei ole pelgalt mitte juhuslik liikumine või vabaaja veetmise vorm. Me näeme igat last kui tervikut kui omaette isiksust, kellega me töötame, anname talle võimaluse tunda rõõmu liikumisest, võimlemisest ning selle kaudu arendame tema sisksust.

**ÕPETAJA INSPIRATSIOON**

Õpetaja peaks olema teerajaja ja vormija laste liikumisharjumuste kujundamisel.

Õpetajad peaksid olema aktiivsed, positiivse ellusuhtumisega, emotsionaalsed aga mitte üksnes keskenduma tehnilistele üksikasjadele.

Laste tund võib sisaldada mänge, ruumitunde, kehatunde ja kontakttunde arendamiseks.

Koordinatsooni-ja korrigeerimisharjutusi, jooksuvorme. Harjutusi palliga- viskamist püüdmist, põrgatamist, vasakule ja paremale poole jne.

Füüsiline trenn peab kõigepealt olema ( motiveeriv) huvitav. Sellega saavutame positiivse tulemuse e. kindla eesmärgi.

Idla tund peab olema mitmekülgne ja dünaamiline kuna lapsed on väga aktiivsed, siis ei ole neil ka kannatust ühte ja sama harjutust muutmata kujul mitu korda sooritada.

Harjutusvara peab lapse jaoks olema lihtne ning liigutusi tuleb varieeritult korrata. Lastele meeldib ära tunda liigutusi mida nad eelnevalt korduvalt kindla muusika saatel on sooritanud.

See tund peab olema hästi ettevalmistatud, siis saab õpetaja tunnis võimaluse korral improviseerida, mida on sageli lastetunnis soovitav teha.

Tuleb leida liikumisvorm, mis köidab ja motiveerib lapsi, et minna lihtsamatelt harjutustelt raskemate harjutuste juurde. Põimida erinevad liigutused liikumisseeriatega. Ühendada jooksud –hüpped, visked ja püüdmised Viska-püüa jne.

**PALL-fantastiline vahend.**

Tund peab olema huvitav, motiveeriv, siis annab see häid tulemusi.

Pall on väga motiveeriv ja mitmekülgne vahend. Idla võimlemises kasutatakse palli palju, kuna pall kui võimlemisvahend pakub palju võimalusi. Pall arendab lapse meeli, laps näeb palli, kuuleb seda, tunnetab seda ning pisikestele põnnidele meeldib testida ka palli maitset.

**Daisy Idla ütleb**: minu väikelaste trennis olen ma kasutanud võimlas leiduvaid väga erinevaid vahendeid või võimlemisvahendeid( pingid, poom, rõngad, matid, nöör jne.), et muuta tundi sisutihedamaks.

Lastele meeldib treenida erinevate vahenditega. Kuid alati tuleb arvestada sellega, et harjutusvara peab olema kohandatud vastavalt laste vanusele ning harjutusel peab olema kindel mõte ja eesmärk.

Õpetaja peab olema väga tähelepanelik, et need „mängud“ ei muutuks tunni peamiseks sisuks ega varjutaks põhieesmärki.

LIHTSUS.

NÕU ÕPETAJALE.

ÄRA MUUTU ÜHEKÜLGSEKSJA LAPSE JAOKS IGAVAKS! Ära kasuta õpetamisel autoritaarset metoodikat.

Ära kasuta erialaterminoloogiat vaid too välja erinevaid võrdlusi loomadega.

Õpeta pingevabas ,lõbusas õhkkonnas.

Ära häbene vaadata oma märkmeid.

Lastel peab olema igatsus tundi tagasi tulla.

**Ära unusta mängu ja laulu**. Kuula ennast ise ja õpeta lastele distsipliini ilma käskudeta.

Tööta põhjalikult ja olgu igal uuel tunnil üks kindel siht.

Aktsepteeri lapsi. Lapsed on palju targemad, küpsemad , julgemad ja sõbralikumad, rohkem koostöövõimelisemad kui me oskame arvata. Lapsed on treenerile ( õpetajale) kõige truumad ja lojaalsemad sõbrad.

Laste ütlusi Idla tunnist.Nad ütlevad väga andekalt ja targalt. N: „ alguses on see raske, hiljem läheb kergemini( 7 a Linda), 5 a Oskar hindab hüpiksammu“ see on lihtne, ainult vahel on jalg õhus“

**Koolituse teema: ”Väikelaste liikumisrõõmu kujundamine Ernst Idla meetodit kasutades” /alusharidus/**

**Tunni sisu:**

● dünaamika - Idla laste liikumisõpetuse alustala

● pall kui Idla liikumisõpetuse peamine abivahend

● ruumitaju ergutamine - liikumised ringis, kolonnis, viirus

● Idla laste liikumise originaalmuusika (võtta kaasa isiklik mälupulk)

● keele ja kõne arendamine liikumise kaudu

See põhineb viie kehalise oskuse õpetamisel ja arendamisel - koordinatsioon, painduvus-liikuvus, jõud, vastupidavus ja kiirus. Seda meetodit iseloomustab ka muusika kasutamine, laste inspireerimiseks ja kiiremaks harjutuse omandamiseks, mitte ilustamiseks; rütmitunde arendamiseks. Põhivahendiks on pall.

**Sissejuhatuseks:**

* Kui õppimisega seoses peab liigutama kehaosi või kogu keha, õpitakse lihaste ja kesknärvisüsteemi kaudu
* Kui õppijad saavad õppe ajal ka liigutusi teha, tõuseb kasutegur 90%-ni
* Väikelastele ei saa rääkida asjadest , mida nad oma meeltega ei taju N: matemaatika õppimine tuleb tugevasti siduda last ümbritsevate esemetega ja käelis –sõnaliste tegevustega. Kui laps liigutab oma käsi, siis laps liigutab ka aju. ( Biaget ja Burner).
* **Didaktika-väike laps õpib käte ja jalgadega.** Impulsid ajju läbi harjutuste**.** Kõik lapsed peavad aru saama läbi keha.Vanasti tegi selle töö ära rahvapärimus. (ringmängud, rahvatantsud, liisusalmid- kõik see on puhas matemaatika). Parem ajupoolekera-mehelik, vasak poolkera-naistel. Traditsoon on ära lõigatud. See on veel Setomaal ja saartel. ( E. Laanvee)

Aju areneb seest väljapoole, kihiti (uuritud). Motoorika annab impulsi ajju. Tähtsad on koordinatsiooniharjutused ja rütmika. Kui seda ei tee, siis võivad koolis tekkida alates 4. klassist arvutamisraskused( düsleksia).

**Juba J. Käis mainis, et laste vaimne areng on seotud läbi kehalise tHegevuse.** Üksikul alal kiire areng pole hea. N: lugemisoskus.

Tunni alustamine ringjoonel, rätsepistes. Tervitamine koos erinevate plaksutamiste või patsutamistega koos laulu või liisusalmidega või lihtsalt N: Tere, tere lapsed; tere, tere poisid; tere, tere tüdrukud jne. Pisut vanemad võivad ka öelda nime Mina olen Peeter, 2 põlvepatsu ja nimega koos plaks, kõik koos: „ Tere, tere Peeter“

Pall köidab juba hästi väikseid lapsi. Võib kasutada juba 1,5 aastate lastega.

1. Lapsed saavad kõik väikesed pallid. ( pigistame neid, veeretame pihkude sees mõlemas suunas, anname käest kätte enda ees, peidame selja taha jne) . Võime kasutada laulu N: Mul on pall...

**Palliga koputamise mängud**. (Võib kasutada ka muusikat CD –Idla päev 2011, nr. 2)

N: Pall paremas käes, koputame pareme käega 16x, 4x veeretame palli pihu sees paremale poole ja palli anname vaskusse kätte. 16 x vasaku käega ja 4x veeretame ees pihkude sees vasakule poole.

1x parema käega ees kõrval, anname eest läbi teise kätte, siis vasaku käega anname ees teise kätte. Siis anname parema käega pall selja taha , anname vasakusse kätte ja toome ette. Ja kordame sama vasaku käega teises suunas. Kordame viimase osa parema käega koputamisest.

**„Püüdke palle“**

Lapsed seisavad ühelpool mänguväljakut. Nende juures seisab õpetaja korviga. Korvis on iga lapse jaoks pall. Õpetaja viskab korvis olevad pallid laiali, võimalikult kaugele lastest ja mitmes suunas. Pärast sõnu „püüa pall kinni“ jooksevad lapsed palle püüdma, toovad need tagasi ja panevad korv Suurematele saab anda ülesande: N: Too 1 pall korraga, nimeta palli värv. Esialgu õpetaja nimetab lapsega koos selle värvi. Pallide toomine ka võimlemispalliga.

1. Lapsed võivad ise neid palle visata ja otsida, suuremad juba ka visata ülesse ja püüda.( 3-4 aastane juba võib hakkama saada).
2. Võimlemispalliga püüame seda veeretada, visata, sellest üle astuda, maha kukutada e. Käte vahelt lahti lasta põrgatusse. Tõstame ülesse pea kohale ja laseme kukkuda selja taha. Samas laps teeb pöörde ja püüab oma palli leida.
3. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused pall käes üle saali.
4. Harjutused paarides, paarilised nägudega vastamisi(jalad paarilisega peaaegu kokku pandud) Veeretame palli paarilisga. Suuremad lapsed võivad vahet paarilisega suurendada ja teha ka viskeid ning sooritada palli veeretamist juba ka kõhulilamangust.
5. Istumine võimlemispallil-oluline on sirge selg ja laste esialgne abistamine..
6. Rätsepistes palli veeretamine ümber iseenda.
7. Palli veeretamine enda ees põrandal ühele ja teiele käele.
8. Palli viskamine ja püüdmine kahe käega paarides.
9. „ Pallisõda“ –lapsedkahes rühmas veeretavad või viskavad palle üle keskjoone( see võib olla ka ping vm)

**Harjutused, liikumised ja mängud ilma pallita.**

**Tunni soojendusharjutused tamburiini ja kõnet kasutades**-tähelepanu, koordinatsiooni , reakstsioonikiiruse ja ruumitunnetuse arendamiseks.

1. Jooks suuna näitamisega .

N: Aknasein , uksesein, pingi vm sein, milles lepitakse eelnevalt kokku.

1. Harjutused kollonnis-kujundliikumine, õpetajal on 1 või 2 tamburiini ( mõlemasas käes). Laps kõnnib või jookseb ja puudutab tamburiini. Jookseb õpetaja selja tagant tagasi lõppu.
2. Lapsed kõnnivad muusika saatel õpetaja eeskujul üksteise selja taga suure, keskmise ,väikese“maona“. Muusika CD 2011 Idla päev
3. Moodustame ringi, kätest kinni, liigume rinjoonel(varvastele järgi), mõlemas suunas, väikeste sammudega sisse ja selg ees välja. Astume külgsammudega kõrvale paremale ja ka vasakule .
4. Laste harjutus: sitikad, põrnikad CD –suvekool 2012
5. Viirujooks CD-2012 ( võib kasutada erinevaid liikumisi vastavalt lapse võimele kõnd, jooks, hüplemine )
6. Ka harki –kokku hüppamine ja ka kääri- kokku hüppamine ( alates3 eluaastast. Koos pausiga)

NB! Muusikast. Daisy Idla Väikstesse lastega ei kasuta  me nii tihti muusikat Nendega on sobivam kasutada kaasaütlemist, tampimist, kätega plaksutamine,  laste riime. Lapsed vajavad kindla taktiga muusikat. Samuti meeldib neile muusika mida nad tunnevad ära, näiteks ”idlamuusika”, popp, laste laulud või ka klassiline muusika.Oleneb rühmast.

Vajame laiemat muusikavalikut, mitte ainult muusikat mis on eriliselt loodud Idla liigutustele..Muusika valikul peab õpetaja meeles pidama et rühmal on kergem tajuda takti ja tempot  kui rütmi mille tajumine on varieeruv isikute vahel. Ŏpetajana valid muusikat mis meeldib õpilastele aga loomulikult ka seda mis sulle endale meeldib.