

Vahvad liikumismängud koolieelses lasteasutuses ja esimeses kooliastmes

LIISU 2025

Karl Sults
liikumisõpetaja/treener
Laanelille lasteaed/Nõo lasteaed Kröll
VK Akros

Fanataasiamäng „Lähme matkama”

Vahendiks on pall

Tere, täna me lähme matkama.

Võta oma kott ja hakkame asju pakkima - Lapsed hakkavad muusika saatel jooksuma ja „asju” maast korjates „kotti” panema (jälgida, et lapsed kükitaks maha, mitte ei kummardaks)

Kott pakitud, paneme selle selga (hoiad palli althardes seljal) ja hakkame minema (võib kõndida või joosta)

Jõudsime suure mäe otsa ja oh õnnetust, koti üks õlapael läks katki ja kott hakkas mäest alla veerema – Lapsed veeretavad kahekäega palli, joostes sellele järgi ja hõisates appi appi appi. Kui saavad palli kätte, veeretavad uuesti.

Saime koti lõpuks kätte, aga mõned asjad kukkusid kotist välja, korjame need uuesti kokku (samamoodi nagu alguses)

Õmbleme nüüd sanga ilusti kinni (imiteerides õmblemist)

Kott uuesti selga ja varsti jõuame telkimisplatsile – lapsed saavad kõndida või joosta jälle

Me jõudsime nüüd telkimisplatsile, aga seal on maa väga künklik, silume selle ära – lapsed hakkavad palli veeretama (käed on koguaeg pallil) või siis põrgatavad.

Maa on silutud, nüüd paneme telgi püsti. Vaiad on vaja maa sisse saada – lapsed hakkavad kõgu jõust palli vastu maad viskama (kahe käega) ja kinni püüdma.

Kui telk püsti, teeme valmis lõkke – lapsed istuvad rätsepistes ja hõõruvad palli kahe käe vahel. Vahepeal tõstavad palli üles ja puhuvad „lõkkesse” kolm korda, et see põlema läheks.

Lõke on valmis, aga kas meil süüa on??? (õpetaja lõpuks ütleb et siiski vist pole)

Minnakse jahile – iga laps hakkab teisi õrnalt viskama. Alguses lepitakse kokku, mis piirkondi võib tabada.

Sai jaht läbi ja nüüd küpsetame liha ära – rätsepistes keerutava palli käte vahel et see küpseks korralikult läbi ja siis mängult söövad ära.

Pärast sööki on vaba mäng palliga – ainuke reegel on, et sõbrale haiget teha ei tohi.

Pärast mängu lähme magama, aga meil on telk sääski täis!!! Lastelt saab küsida et mida nemad sääskedega teevad ja julgelt öelda et sääsed tapame me ära :)

Lapsed on sääsed ja õpetaja on laps, kes üritab sääski „tappa” kui sääsk saab palliga pihta, siis ta aegluubis kukub põrandale sumisedes/pinisedes maha. Teised sääsed saavad maha kukkunud sääse päästa ära põrandal lebava naba puudutades.

Mäng kestab nii kaua kui kõik sääsed on „surnud” :D või siis õpetaja ütleb et sääsed on telgist välja aetud

Siis jäävad lapsed rahulikult magama – pall läheb pea alla ja hingatakse mõnusalt mitu korda sisse välja (võib norskamise häält ka teha)

Kui hommik käes, ärkame üles ja teeme väikesed venitused

Järsku avastame et kell on nii palju. Nüüd kiirelt asjad kokku – kordub jälle asjade pakkimine

Asjad koos, kiirelt tagasi lasteaeda/kooli et keegi ei märkaks et me oleme matkal käinud.

LANGEVARI

1. TORNAADO – Siidrätid langevarju all ja tehakse koostööd et siidrätid tiirlema hakkaksid. Saab lisada siidrättidega langevarju alla saata ka ühe lapse. Laps üritab istudes lendavaid rätte kätte saada.
2. PESUMASIN – Lapsed istuvad (3-4) langevarjul ja teised hakkavad langevarjuga koos jooksmas. Kui pesumasin lõpetab, siis tuleb kuivatusprogramm ja kuivatab lapsed ära. Laste vahetus.
3. LASTEAED – Lapsed on pallid ja langevari on lasteaed. Terve lasteaia päev mängitakse läbi.
4. HIIRELÕKS – Valitakse lastest hiired kes peavad lõksuall läbi jooksmas (kollasest värvist kollasesse). Kes hoiavad lõksu, panevad lõksu kinni märguande peale „KINNI“. Seda ütleb ainult õpetaja.
5. RANNAVALVE – Lapsed istuvad ringselt maas, hoiavad langevarjust kinni. Üks laps on langevarju all haikala. Lapsed hakkavad laineid tegema ja haikala ujub vaikselt ja siis haarab kellegil jalgadest kinni ja tõmbab ta langevarju alla. Samal ajal võib see laps karjuda „APPI!“ kui laps on alla tõmmatud, muutub ta uueks haiks.
 - a. Lisatakse juurde rannavalve, kes üritab lapsi päästa, tõmmates neid kätest välja tagasi. Kui laps süüakse ära hai poolt, siis on langevarju all 2 haid jne. Päästjaid peab olema vähemalt 2.
6. AARETEJAHT – Langevarju all on kirst ja 4 piraati tahavad sealt kirsust kulda kätte saada. Kui koobas on lahti saab minna rahulikult, kui koobas on kinni siis piraat jääb korraks lõksu. Mäng käib kuni kirst on tühi. Piraate võib olla korraga 4-8, olenevalt laste arvust.
7. ELEKTER – koos tehakse tuult ja siis 5ndal korral lastakse langevari õhku. Kui suudetakse langevari vista lakke jääb see sinna kinni. Kui ei lenda laeni välja, siis elektri laengu saab see kellele langevari pähe kukub. Lastele tuleb selgeks teha, et jooksu panna oma kohalt ei tohi!

TENNISEPALLID

1. Täpil põrgatamine – erinevad viisid
2. TUTIMÜTS – Koonuse ja palliga tutimütsi ehitus
3. VEERETUSKUNN – Lapsed istuvad ringselt. Igal lapsel vähemalt 4-5 tennisepalli. Hakatakse omavahel korraga veeretama. Kui pallid saavad otsa, otsitakse uued 4-5 palli. Mängu lõpus jagatakse pallid ilusasti ära.
4. PÕRKEKUNN – Sama nagu eelmine mäng, aga nüüd pannakse pall vaikselt põrkama.
5. KUUMKARTUL – Mõned lapsed pannakse ringi keskele ja nad proovivad pallidest üle hüpata. Teised veeretavad/põrgatavad palle vastu keskel olevate laste varbaid. Õpetaja annab teada, mida lapsed teevad, kas veeretavad või panevad palli vaikselt põrkama
6. METEORIIT – Lapsed seisavad ringselt. Nüüd pannakse pall kõvasti põrkesse. Esimene põrge umbes 30-40cm varvastest (võib panna mingi markeri maha). Muidu sama mäng mis väikse põrgatusega oli.
7. SEENEVÖTT – võistluslik veeretamine võistkondade vahel. Koonused pannakse tagurpidi seisma. Võistkonnal on vaja veeretada kõik vastaspool olevad seened pikali. Seda saab mängida mitmeid kordi
8. TÄPSUSVISKED – Lapsed jagatakse võistkondadeks. Igal lapsel on tennisepall. Üks võistkonna liige läheb võimlemismatti hoidma püsti. Teised võistkonna kaaslased hakkavad vastu matti viskama. Kui saab teatud arv tabamusi tehtud, vahetub matihoidja. Mängitakse nii kaua kuni kõik saavad hoida matti üleval. Saab teha ka teatevõistlusena.
9. LIIKUVMÄRKLAUD – Õpetaja/õpetajad hoiavad ise matti üleval ja liiguvad sellega mööda saali ringi. Lapsed saavad visata vastu matte. Lapsed võivad visata ainult kokkulepitud kohast. Mäng lõppeb siis kui pallid saavad otsa
10. PÕRKEKAST- Lapsed peavad palli kasti sisse viskama. Mitte otse, vaid pall peab tegema ühe põrke põrandale.
11. HARAKAS – Lapsed hakkavad teiste pesadest palle ükshaaval ära varastama. Märguande peale jagatakse pallid tagasi.
12. KATAPULT – Lapsed jagatakse 3 võistkonda: püüdjad, palli asetajad ja siis katapuldid. Katapult peab istes olles, viskama kätte asetatud palli (nii vasaku kui parema käesga) üle takistuse (nt langevari) püüdjad korjavad pallid kokku ja veeretavad katapultidest mööda, käele asetajatele. Raskemvariant: pall asetatakse kätte, laps tõuseb istesetõusuga üles ja teeb viske kahe käega korraga. Märguande peale vahetatakse kohad
13. KUMMITUSED – Pall mähitakse siidräti sisse ja siis visatakse õhku. Kui saad kummituse tervenisti kätte, saad 2 punkti. Kui saad palli või siidräti kätte saad ühe punkti.

JOOKSU- JA HÜPPEMÄNGUD

1. RIVIPEITUS – Hea mängida kuskile jalutades. Rivi moodustatakse uuesti nii nagu lapsed tagasi jõuavad.
2. OTSI VÄRVI – Kasutan samamoodi kuskile liikudes.
3. TAGUMINE PAAR VÄLJA – lapsed seisavad paaris ravis. Mängujuht hõikab „Tagumine paar välja!“ siis viimase paari lapsed hakkavad jooksmas mängujuhi poole

- ja proovivad mängujuhist mööda saada koju (kokkulepitud punkt). Kes saadakse kätte on uus mängujuht. Kes jõuavad koju. Need lähevad rivvi seisma esimeseks paariks.
4. LAEVADE POMMITAMINE – Lastel on rõngad (paadid) ja paaril lapsel on pallid (kahurikuulid). Märguande peale alustavad paadid sõitu ja kaitsevad end manööverdades kahurikuulide eest. Rõngas peab olema lastel vastu selga ja seda üles alla tõsta ei tohi. Kui kahurikuul läbib paati, hakkab paat uppuma (rõngas kukub maha) ja laps tõstab käed ja karjub appi. Teine paat saab ühe sõbra päästa. Kahurikuul ei saa pommitada kahe lapselist paati.
 5. PORILOMP – lastele jagatakse rõngad. Iga laps libistab oma porilompi mööda saali ja siis hüppab kahe jalaga sinna sisse. Proovib püsti ka jääda. Raskem variant: Mõni jääb ilma. Kes ilma jääb, tema ül. on hüpata porilompidesse aga teised lapsed libistavad kätega porilompe libisema mööda saali, et tema porilompi keegi ei hüpaks.
 6. PIRATES OF THE CARRIBEAN – mänguväljak jaotatakse 3 osaks. Rand-mets-koobas. Eesmärk on kuld (pallid, oad vms) koopast randa saada.
 - a. Lapsed lihtsalt toovad koopast kulda ja viivad randa
 - b. Sama ül. aga märguande peale jääb mäng seisma, kullatükid kukuvad maha.
 - c. Pannakse keskele 2-4 rüütli (olenevalt mänguväljaku suuruselt), kes kaitsevad koopast – saad pihta kuld kukub maha ja lähed randa tagasi.
 - d. Metsas liiguvad zombid. Kui hammustada saad, seisad 3sek paigal ja siis saad edasi minna.
 7. MUSTRIJOOKS – Õpetaja joonistab paberile mustri ja suuna ja lapsed proovivad seda läbida.