

1-3 aastaste võimlemise saladused

Tuginen oma tundides 20-aastasele töökogemusele selles valdkonnas:):

Loo positiivne ja toetav õhkkond.

Pisikeste inimeste puhul rutiin mitte ei tapa vaid tekitab eduelamust. Seega, ära karda kordusi!

Tunni kestus 20-30 minutit

Õpetajad pole tunnis kaasatud.

Liikumistundidega alustan mitte varem kui oktoobris. Siis on lapsed juba enam-vähem hoiu tavarutiini ja õpetajatega harjunud, ning päevaplaani võib hakata lisama uusi asju.

Alguses on hea alustada laste oma rühmaruumis. Parimad "jäälöhkujad" on pall ja mullitaja.

Võimalusel tekita segarühm uutest ja eelmise aasta lastest. Sest lapsed õpivad ülihästi matkimise teel.

Õppekavas ettenähtud oskuste omandamine ei ole kindlasti primaarne.

On hea, kui su tundidel on kindel ülesehitus. Struktuur annab meile kindluse- ja turvatunde ja teeb meid enesekindlaks.

1. TUNNI ALGUS (alati sama)

Lapsed istuvad ringis mattide, patjade, vaiba vms.peal.

Lapsed võib üle lugeda, küsida mingi küsimuse jne. Oluline on saada kontakt.

Päikesetervitus : TERE PÄIKE (lehvitan taeva poole)

TERE MAA (patsutan vastu põrandat)

TERE SUUR (sirutan käed laiali)

JA VÄIKE KA (kallistan ennast)

Lapse nime ja/või vanuse küsimine koos palli viskamisega lapse ja sinu vahel

2. TANTS

Kasuta häid ja tuntud tantsulugusid nagu "Bugi," "Kükita" (plaat "Kaks sammu sissepoole") , "Pea, õlad, varbad, põlv", "The clap clap song ", "Seven jumps" (YouTube)

3. TASAKAALU- JA TAKISTUSRADA

Siin lase loovus vabaks. Koroonaeg oli selles suhtes väga hea uute ja lihtsate lahenduste loomise ja leidmiste aeg.

Alustad paari-kolme takistusega, et lapsed saaksid nende ületamisega iseseisvalt hakkama ja õpiksid liikuma ühes suunas.

Näide: tunnel, matihunnik, rõngasse sisse- ja välja astumine, rullimine matil

4. ERINEVATE VAHENDITE TUTVUSTAMINE

Tegevused langevarju, palli, siidirätiku, võimlemisrõnga, hernekoti, nupsupallide, padja, võimlemismattide ja veel mille iganesega

Langevari: *vaikne tuul-tugev tuul-tuulevaikus, käed koos kõrgele-käed koos alla, peitusemäng asukoha vahetusega, "popcorn";*

Veel ideid:

Pallid: viskamine-veeretamine-põrgatamine-jalaga löömine-rõngasse viskamine, pallitants (istudes palli peal pörkamine, kiikumine küljelt-küljele, üle palli maha istuma lükkamine), "pallisööja toitmine" (pallide viskamine tunnelisse)

Veel ideid:

Siidirätik: viskamine-kinnipüüdmise, lehvitamine, peitusemäng (rätik näo ette), puhumine, karusell (istudes rätiku peal keerutamine), suusatamine (seistes rätiku peal edasi liikumine), peo sisse peitmine

Veel ideid:

Nupsupallid: korjamine ühe kaupa peegli pealt ja korvi toomine/värvi järgi jaotamine (raskem variant on enne peeglit võimlemispingi alt läbi pugemine või üle pingi pandud mati kápuli ronimine)

Veel ideid:

Võimlemismatid: pessa-pesast välja; mati sisse rullimine; matiga hernekoti lükkamine; seene mäng (matt pea kohal kükist püsti tõusmine "Väike seen"); mati peale astumine, maha hüppamine;

Veel ideid:

5. LIIKUMISMÄNGUD

Jooksen-stopp igasugustes variantides; Lolalaa laulud on imeline materjal, sest lastele on need tuttavad ja panevad kohe silmad särama

Näide:

1) rõngad maha, lapsed rõngaste sisse, kui muusika hakkab mängima, jooksevad lapsed ruumis ringi, muusika jääb seisma ja lapsed lähevad rõngaste sisse tagasi;

2) "kes kadus ära"; lapsed liiguvad muusika saatel ringi, kui muusika jääb seisma, paned tunneli püstiselt ühe lapse peale

3) pausidega loo järgi liiguvad lapsed sind matkides; loo lõpus viskad kiisupallid laiali

4) pallitakso - sina liigud mööda saali ringi korviga ja lapsed peavad saama pallid liikuvasse korvi

Veel ideid:

6. TUNNI LÕPP (alati sama)

Lapsed uuesti ringi istuma. Käte ja jalgade patsutamine, hingamisharjutused (puhume õhupalli täis ja laseme tühjaks), liisusalmid, tagurpidi kukerpall soovijatele)

PLIKS-PLAKS-PLIKS-PLAKS

TORE LAPS-TORE LAPS

SILMAD-KÕRVAD-SUU JA NINA

KES SEE ON- SEE OLEN MINA!

7. MULLID

Mulle saab jälgida, püüda, edasi puhuda, nimeliselt püüda jne.

Mõned näpunäited veel:

Alati hoia tagataskus mingeid nippe, mis välja tuua, kui plaan ei tööta. Kindlasti olete märganud, et kui taevas sirab täiskuu, muutuvad lapsed üsna käsitlematuteks. Vaat siis saabki teha tunni, kus lihtsalt mürada, joosta, padjasõda pidada, ronida jne.

Rõõmsaid katsetusi ja avastamisi ja õnnestumisi!

Muusikad:

1. Siidirätikud: <https://youtu.be/Alg5hm4bUJQ?si=oKtt8Y55KljoaiyV>
2. Plaksutants: <https://youtu.be/SruVR2fBQWE?si=HegV8RRWGqC0F0zv>
3. Clap snak
<https://youtu.be/vh22Ar0rmGU?si=jg062BWH3T5Azio->
4. Pallilaul
<https://youtu.be/dKennduYTlo?si=tYLLd2kHmZmq0nod>
5. 7 punkti tants
<https://youtu.be/NBmMjlHOrlg>

Minu moto on sama mis Karlssonil:

"KUI LÕBUS EI OLE, SIIS MINA EI MÄNGI!"

Kekaõps Tiina-Mai :)