



LIIKUMISÕPETAJATE SUVEKOOL LIISU 2026

9.-11. juuni 2026 Kääriku Spordikeskus, Valgamaa

Töötuba: **MÄNGIDES TARGEMAKS** (K 16:40-18:00 & N 8:45-10:05)

Reelika Kiivit

Õppetöö õues läbiviimine on hea viis toetada laste omavaheliste positiivsete suhete ja sõpruse kujunemist. Vabas õhus tegutsemine ja mängimine kutsub lapsi loomulikult viisil koostööle. Olgu selleks onni ehitamine, okste või kivikeste kogumine või muu tegevus, mis lapsi köidab. Lapsed jagavad omavahel ideid, õpivad arvestama teistega ning harjutavad igapäevaselt suhtlemis- ja koostööoskusi.

Värskes õhus viibimine vähendab stressi ja ärevust, mis omakorda muudab lapsed üksteise suhtes hoolivamaks, sõbralikumaks ja kannatlikumaks. Kui suuname lapsi tegema turvalisi ja teisi austavaid valikuid, loome rühmas keskkonna, kus iga laps tunneb end kaasatuna, hoituna ja toetatuna.

Töötoas läbitehtud tegevused on väärt tööriistad nii liikumis- kui ka rühmaõpetajatele, mida kasutades saate ühendada liikumise, mängu ja õppimise!

Hoiame siis üheskoos ikka meeles järgmist:

- 😊 Lisame rohkem liikumist ja aktiivset mängu igasse lasteaia- ja koolipäeva (rühmatööd, liikumispausid, õuesõpe);
- 😊 Toetame laste keskendumist ja loovust, sest liikumine aitab lisaks kehalisele arengule kaasa ka õppimisele;
- 😊 Teadvustame, et liikumise mõju ei pruugi olla kohene ning vaid järjepidev liikumise lisamine igasse päeva loob tugeva vundamendi lapse arengule ja õpivõimele;
- 😊 Vaatame liikumist laiemalt kui vaid WHO soovitusi ning küsime endalt alati, kas tegevus oli rõõmustav, kõiki kaasav ja mõtlemist ergutav?
- 😊 Valime tegevused, mis sobivad just meie lastele ja pakuvad rõõmu, kuid sisaldavad ka väikest väljakutset (nt mängud, kus tuleb tähele panna, reageerida, meelde jätta või ka pisut riskida).



1. KUULA JA HÜPPA!

Tegevus mis sobib ka rühmaruumis liikumispausiks, aga ka õues mängides ja liikudes! Tegevus arendab laste tähelepanu, ruumitaju ja enesekontrolli, õpetades neid kiiresti reageerima ning juhtima oma keha vastavalt muutuvatele reeglitele.

Lapsed seisavad ja kuulavad tähelepanelikult käsklusi. Kui õpetaja hüüab „ETTE“, hõikavad nad kõik koos „ETTE“ ja samal ajal teevad väikese hüppe ette. Sama ka käsklustega „TAHA“, „VASAKULE“ ja „PAREMALE“.

Kui eelnev saab selgeks, püüdke suuremates rühmade lastega ka järgnevat. Kui õpetaja hüüab „ETTE“, hõikavad lapsed „ETTE“ aga ise teevad hüppe hoopis taha, vastupidi tehakse ka parema ja vasaku hüppega. Ütlevad seda, mida ütleb õpetaja, aga teevad hoopis vastupidist!

2. ÜHEST KÜMNENI!

Jälle tegevus, mis ei vaja vahendeid ja saab mängida nii õues, rühmaruumis kui ka näiteks matkal. Tegevus annab võimaluse arendada rühmatunnetust, kuulamisoskust ja impulsside kontrolli, õpetades neid tegema koostööd, üksteist märkama ja jagama ühist ruumi ilma kokkulepitud järjekorrata.

Lapsed võtavad 6-7 kaupa ringidesse. Eesmärk on jõuda ühest kümneni! Igaüks saab hõigata numbreid, läbisegi. Kuid reegel on see, et kui keegi ütleb mõnda numbrit ühel ajal teise lapsega, siis tehakse üheskoos üks sügav kükk ja alustatakse jälle number ühest. Lustiga ühest kümneni! 😊

3. KÜSI, VASTA, VAHETA, LIIGU

Tegevus, mis vajab näiteks numbrit või tähekaarte või pildikesi, miks mitte Aliase mängu kaarte, millel on samuti väga palju erinevaid pilte. Tegevus aitab arendada laste algatusvõimet, kuulamisoskust ja infotöötlust läbi paariliste vahetamise.

Lapsed mõtlevad igaüks välja ühe küsimuse. Nüüd otsib iga laps endale paarilise, kellele ta oma küsimuse esitab. Teine laps vastab. Seejärel esitab küsimuse teine laps ja esimene vastab. Edasi järgmise lapse juurde minnakse aga selle küsimusega, mis temalt viimati küsiti st iga uue lapse juurde minemisega muutub ka küsimus. Vastavalt käsitletavale teemale andke lastele kätte näiteks pilte, siis on veidi lihtsam, aga miks mitte ka tähe või numbrikaarte või vms, mille järgi nad ise küsimuse teevad ja siis lõpuks silte vahetavad ja edasi liiguvad. Näiteks kui pildil on tass, siis saab laps küsida, mis värvi see on või mida sellega teha saab. Ikka vastavalt teie rühma laste vanusele ja tasemele.



4. NAPSA ÄRA

Tegevus, mis vajab tähiseid, aga tähiste asemel võib rühmaõpetaja kasutada ka näiteks erinevaid mänguasju.

Lapsed seisavad paarilistega teineteise vastas, nende vahel maas üks tähis. Õpetaja nimetab järjest kehaosi, näiteks puusad, põlved, õlad, pea, kõrvad, varbad jne. Iga kehaosa nimetamise järel võtavad lapsed kahe käega enda vastavast kehaosast kinni. Kui õpetaja aga hüüab „NAPSA ÄRA“, siis püüavad lapsed napsata koonuse endale. Lisada võib ka veel tegevusi nagu „VAHETA“ sel juhul peavad lapsed omavahel kohad vahetama ja kui õpetaja hüüab „OTSI UUS SÕBER!“ siis liiguvad lapsed kiiresti mõne teise tähise juurde. Tähise asemel võib kasutada ka kaisuloomi.

5. METRONOOMI-KULL

Tegevus, mis vajab kolme-nelja tähist või kaisukaid.

Kasuta tasuta online-metronoomi nt siit www.metronomeonline.com. Õues kasuta väikest kõlarit, et telefonist heli lasta. Kaks kuni kolm last rühmast on kullid, kelle käes on näiteks üks koonus või kaisukas, mille järgi neid ära tunneb. Mängu alguses määratakse mängu ala, mis võiks olla kuidagi piiritletud, kas muruplats vms. Ruumis mängides võib kasutada kogu olemasolevat vaba ala. Õpetaja paneb heli käima ja selgitab, et astuda tohib vaid metronoomi rütmis, kiiremini mitte. Kui rütm kiireneb, tohib liikuda kiiremini, aga kui rütm uuesti aeglasemaks jääb, siis peavad ka lapsed aeglustama samme. Kui kull kellegi kätte saab, annab ta koonuse üle ja mäng jätkub. Nüüd hakkab teisi püüdma järgmine laps. Õpetaja saab ise vahepeal muuta metronoomi rütmi kiirust aeglasemaks ja kiiremaks, see teeb mängu põnevamaks ja nõuab lastelt ka tähelepanu!

6. ASJAD ÄMBRITES

Tegevus, mis vajab veidi rohkem ettevalmistust, kuid pakub avastamis- ja liikumisrõõmu nii lastaias, kui ka koolis ja paljude erinevate teemade käsitlemisel!

Palu lastel leida endale paariline ja kogu mängu ajal käest teineteisel kinni hoida. Soovi korral võid kasutada ka jalakumme. Õpetaja on eelnevalt jaganud ämbritesse erinevaid asju või pilte. Paarilised võtavad õpetaja juurest põrandalt ühe sildi ning lähevad otsima, millises ämbris on sellele sildile sobilik asi või samasugune pilt. Kui sobiv ese üles leitakse võetakse see ämbri kaasa ning viiakse leitud asjade-paar õpetaja juurde. Seejärel saavad paarilised võtta uue sildi ja uut eset otsima minna. Hiljem vaadatakse üheskoos kõik sildid üle, kas sildi ja pildi paarid on õiged. Edasi võib näiteks arendada lastega vestlust antud teemal või lasta lastel joonistada pilt, kus on peal kõik need asjad, mida otsimas käidi. Õues saavad lapsed joonistada pilte ka asfaldile.



7. LÄHEME KALALE!

Tegevus, mis vajab taas veidi rohkem ettevalmistust, kuid kui kalaõnged ja kalad on kord juba valmis meisterdatud, siis saab kala püüda kasvõi iga päev! Õngenööri otsa tuleb kinnitada magneti-toorik ja kalakesteks sobivad hästi vanad purgikaaned.

Õnged asetatakse eemale maha, et õngede ja mängu-veekogu vahe oleks selline, et saab ikka veidi liikuda ka. Lapsed käivad kordamööda kalu püüdmast. Kalade st kaante alla saab kinnitada pilte või kirjutada tähti vms. Ja kui näiteks A tähega kala on püütud, jookseb laps oma grupi juurde tagasi ja koos mõeldakse välja näiteks üks sõna, mis algab A-tähega ja saavad selle sõna asfaldile kirjutada, enda grupi juurde maha või on sinna kinnitatud harjutus, mida lapsed siis koos oma grupiga stardipunktis koos teevad.

Seejärel saab kala püüdma minna järgmine laps grupist. Eelmine kala aga viiakse ka tagasi. Jõulude ajal saab aga jääaugust püüda hoopiski päkapikke 😊.



8. VEDRUVÕIMLEMINE

Tegevus, mis vajab üht lisavahendit, miks mitte värvilist vedru, mille juhendamisel lapsed hüppama ja end sirutama või kükki tegema panna!

Kui soovid katkestada laste pikemat istumisaega või teha lastega pisut võimelist enne hommikusi tegevusi, siis saab appi võtta erinevad vahvad abivahendid. VIHMAVARJU liigutades lahti ja kinni ja üles ja alla, annab lastele suuna, kuidas liikuda. Kui vihamvari läheb kinni, siis lapsed kükitavad, kui õpetaja teeb selle taas lahti, siis lapsed tõusevad püsti, kui õpetaja liigutab varju hästi kõrgele, siis lapsed sirutavad end välja. Kõiki tegevusi saate ka ise osa soovi järgi juurde mõelda. Appi võite võtta ka VEDRU (see mida saab treppidest alla liikuma panna). Seda saab samuti igatpidi liigutada, mille järgi siis lapsed liikuma hakkavad. Ja kõige traditsioonilisem on muidugi mõni kaisukas või muu mänguasi, kellega üheskoos pisut võimelda.

9. PANE TÄHELE, TARDU JA PÜÜA

Lapsed on paarides. Igal paaril ümber kahepeale üks kilekott. Kilekotti lehvitab üks lastest õhus, hoides sellest kinni, samal ajal seisab teine laps kivikujuna paigal. Kohe kui kilekotiga laps kilekoti õhus lahti laseb, püüab kiikujus seisnud õpilane selle kinni püüda ja hakkab sellega ise lehvitama. Teine laps jääb kivikujuna paigale ja jälgib liikumist. Õpetaja märguande peale "VAHETUS" leitakse kiirelt uus paariline ja tegevus jätkub.



10. VÄIKESED DETEKTIIVID

Tegevust saab kasutada igas vanuses lastega. Kõik sõltub sellest, mis on pildil, samas võib vanemate laste puhul olla pildi asemel ka tekst, kust vastust otsitakse või ka nt luuletus. Nooremate puhul on siiski pilt kõige sobivam!

Lapsed jagatakse väikesteks gruppideks, nt igas grupis 6 last. Iga grupp seisab nn strardijoonel kolonnis. Lastest veidi eemal maas on küsimused, mis on pandud ümbrikusse või ämbrisse, et need lendu ei läheks 😊

Küsimustest veel mõned meetrid kaugemal maas kirjutusaluse küljes on lamineeritud pilt, kust peab siis vastust otsima (koolitusel kasutasin raamatust "Pahupidi päev" skännitud pilte).

Märguande peale jookseb igast grupist esimene paar küsimuste juurde, võtavad sealt paari peale ühe küsimuse ja seejärel jooksevad pildi juurde. Nüüd püüavad nad leida küsimusele ka vastuse. Kui vastus käes, jooksevad ruttu oma grupi juurde tagasi ja kirjutavad vastuse ka oma töölehele. Tegevus lõppeb, kui kõik küsimused on otsa saanud. Hea kui üks paar saab joosta, üks samal ajal oma vastust kirjutada ja kohe on ka üks paar kes liikuma asub, siis ei ole pikemat passimist kellegi.

11. KAHE PUDELI VÕIMLEMINE

Tegevust saab kasutada igas vanuses lastega nt pika istumisaja katkestamiseks või ka lihtsalt soojenduse tegemiseks õues.

Vanematega soovitaks mängujuhiks valida kordamööda õpilasi endid. Vaja läheb kahte pooleliitrist plastikust pudelit.



Lapsed jagatakse kahte kolonni. Õpetaja seisab näoga õpilaste poole, kolonnide ees ja hoiab enda käes kaht pudelit. Vastavalt sellele, kuidas ta liigutab vastava kolonni ees olevat pudelit, liigub ka kogu kolonn. Kui ta raputab pudelit üles-alla, siis ka kogu kolonn hüppab üles-alla, kui ta liigutab pudeli allpoole, siis laskuvad õpilased kükki, kui aga pudel liigub hooga üles, hüppavad lapsed kõrgele õhku või painutavad end paremale või vsakule. Kolonnide liikumine on erinbev, vastavalt sellele, kuidas õpetaja nende kolonni pudelit liigutab.



12. ÜHEST KÜMENINI- LOENDAME, KIRJUTAME, JOONISTAME

Tegevus toimub kümnes grupis. Kui rühmas/klassis on 20 õpilast, siis paarikaupa. Vaja läheb ainult asfaldikriite või kivikesi, millega saab asfaldile joonistada.

Iga paar saab oma arvu ühest kümneni. Õpetaja on eelnevalt asfaldile tõmmanud 10 ringi ja arvud ühest kümneni kirjutatakse ringide sisse õiges järjekorras. Iga paar kirjutab vaid oma arvu õige ringi sisse. Seejärel tuleb iga enda arvu juurde asfaldile joonistada vastav arv sarnast mustrit nt ristid, ringikesed vms. Need peavad eristuma teiste õpilaste mustritest, kes on hakanud juba seda tegema. Lõpuks otsitakse paarilisega selle arvu juurde ka vastav arv leheksi, pulgakesi vms, mida loodusest leidub. Jällegi võiks need erineda sellest, mida leiavad teised.

13. PESULÕKSUD JA TALDRIK

Õpetaja vajab tegevuse jaoks nt 5 eri värvi pesulõkse, igale lapsele üks lõks paremas käes ja papptaldrikut. Taldrikut antakse ringis või kahes ringis üksteisele edasi nii, et pesulõksuga tohib kinni võtta ainult vastava värvi juurest. Papptaldriku servas on sama värvi värvitriibud, mis värvi on laste käes pesulõksud. Andes edasi nimetab iga laps kõva häälega ka enda värvi. Kui üks ring saab edukalt tehtud, jookseb kogu grupp ümber eemal asuva koonuse, tuleb tagasi ringi ja nüüd antakse taldrikut vastupäeva edasi ja pesulõkse hoitakse hoopis vasakus käes. Jällegi, kui ring saab tehtud, siis minnakse joostakse üheskoos jälle ümber koonuse. Tegevus võib jätkuda sellega, et iga laps saab vastavat värvi kriidiga asfaldile joonistada ühe tegelase, kellele otsib silmade ja saba jaoks loodusest materjali.

14. LEIA ÕIGE LOOM VÕI LIND

Õpetaja on pannud õuealale rõngad ja rõngaste juurde maha loomade või lindude kaardid. Õpetaja laseb kõlarist erinevaid hääli. Lapsed on kõik õpetaja juures, õpetaja ütleb "KUULAKE", lapsed kuulavad esmalt heli. Mõtlevad esmalt, ei liigu ja õpetaja ütleb "LEIDKE LOOM VÕI LIND" lähevad otsivad lapsed kiiresti vastava looma või linu ja panevad ühe jala vastavasse rõngasse. Heli võib uuesti korrata, et lapsed saaks veel üle kuulata.