

LASTEAIÄÕPETAJATE LIIKUMISE SÜGISKOOL LIISÜ 2026

4.-5. november Kääriku Spordikeskus

AIMUR SÄÄRITS

Lasteaia liikumisõpetaja ja OÜ Särka Sport

“Minus on 111% sporti – õpetaja +30 aastat, sellest lasteaia liikumisõpetaja +20 aastat, maadlustreener +30 aastat, olen OÜ Särka Sport omanik (sarkasport.ee), kus valmivad medalid, karikad, auhinnad, trükised...”

RINGITUND - liikumine harjutuste vahel ringselt, harjutused vahelduvad pidevalt

KONTAKT LIIKUMISTUNNIS LASTEGA (kontaktis on õpetaja – laps, laps – laps). Tunnis teeme akrobaatikat, kontaktalasid, sumomaadlust, püramiide.



KAIA KARJATSE

“Olen kogu elu olnud sügavalt huvi tundnud erinevate liikumise, tantsu ja helidega seotud tegevuste/erialade vastu. Eriti on mind paelunud helide ja keha ühisväljad ning võimalikud teraapilised ja tervendavad omadused. Olen õppinud Tallinna ülikoolis koreograafiat ja täiendanud ennast samas Tantsu- ja liikumisteraapia erialal. Gongide ja helikausside õpinguid alustasin kakskümmend aastat tagasi ameerika Gongimeistri Don Conreaux käe all ning edasi liikunud lihtsalt õppides läbi järjepideva kogemuse. Ja see pakub jätkuvalt rõõmu, tulge ka, helides on väge!”

HELITERAAPIA GONGIDE JA HELIKAUSSIDEGA

Sügav lõdvestus, pingete vabastamine ja keha taaskäivitus läbi helide ja vibratsiooni.

Gongide, helikausside teraapiline muusika on oma olemuselt mõjuv ning ka maagiline elamus, mis aitab keha sügavamalt lõdvestada ja taaskäivitada. Helisagedused taastavad keha ja meele jõuvarusid ning aitavad toime tulla stressiga. Rännak helides toimib kui vibratsioonimassaaž, meditatsioon ja sügavalt lõõgastav puhkus. Heliteraapia värskendab aju- ja mõttetööd, laeb uue puhta energialaenguga ning meelerännak on heaks abiliseks enese avastamise/vaatluse teekonnal. Stressi maandava toimega helivõnked korrastavad ja rahustavad närvisüsteemi, toovad hea enesetunde ja hea une. Helilained panevad keha õrnalt võnkuma, mis toimib kui rakusisene mikromassaaž, mis vähendab ka lihaspingeid ja leevendab valu.

Gongide harmoonilised ja meelerahu loovad helivõnked pole ainult meeliülendav muusika, vaid tööriist, mis kasutab heli füüsikalisi omadusi keha ja meele viimiseks tasakaalu ehk homeostaasi seisundisse. Saad tulla seda omal nahal kogema!



LASTEIAÕPETAJATE LIIKUMISE SÜGISKOOL LIISÜ 2026

4.-5. november Kääriku Spordikeskus

HELENA PRUUL

MTÜ Sümbioosis

“Olen looduse ja terviklikkuse poole hoidja, kellele meeldib uidata meie looduse, pärimuse ja metsikuse radadel. Minu tänane töö on kasvanud välja ja põimunud terviseedendusest, matkajuhtimisest, loodusest ja terviklikust inimesekäsitlest. Põhiliselt tegutsen MTÜ Sümbioosis organisatsioonis, kus loon ja juhendan looduse, inimese sisemaailma ja kogukonna ristumiskohas kogemusi, mis aitavad lastel, noortel ja täiskasvanutel saada paremat ühendust iseenda ja loodusega, märgata ennast ja ümbritsevat ning julgelt oma rada käia.”



METSIK MEEL JA KEHAKEEL

Kuidas tuua metsik meel, kujutlusvõime ja loovus ka kehalisse liikumisse? Töötoas katsetame läbi erinevaid mängu ja tegevusi, kus peamisteks „vahenditeks“ on loodus ise, meie keha, kujutlusvõime ja kaaslased. Avastame, kuidas kasutada mängus looduses juba olemasolevaid materjale, lugude jutustamist, rollimänge ja koostööd ning kuidas muuta liikumine põnevaks avastusretkeks. Laste puhul on oluline anda neile võimalus looduses liikuda, mängida ja avastada võimalikult loomulikult viisil – oma uudishimust, kujutlusvõimest ja sisemisest liikumisvajadusest lähtudes. Proovime leida viise, kuidas täiskasvanu ei pea alati mängu ette andma, vaid saab luua tingimused, kus lapse enda loovus ja mängulust saavad juhtima hakata.

ANNELI LÕUKE

Pangapealse LA

„Laste joogaga olen tegelenud juba 10 aastat ning 2017 aastal lõpetasin Kids Yoga Studio laste jooga õpetajate kursuse. Jooga on olnud minu elus üle 35 aasta - teekond algas india klassikalise tantsu bhratanatyami õppimisega ning on jätkunud Kirya hatha ja taastava jooga praktikatega.”

LASTE JOOGA

Laste jooga on mänguline ja loominguline viis arendada lapse keskendumisvõimet, kehatunnetust, tasakaalu ning emotsionaalset heaolu. Tunnis jagan praktilisi võtteid ja nõuandeid, kuidas lastejoogat põnevalt ja rõõmsalt läbi viia. Eesmärk on, et lastel oleks lõbus, silmad säraksid ning nad tunneksid end vabalt ja loovalt.



LASTEIAIAÕPETAJATE LIIKUMISE SÜGISKOOL LIISÜ 2026

4.-5. november Kääriku Spordikeskus

KERSTI KULL

“Esinemiskavade loomine on olnud minu elus juba väga pikka aega. Olen loonud ja lavastanud kavasid väga erinevatele lavadele – lasteaia pidudest ja koolide võimlemispidudest kuni suurte üleriigiliste võimlemis- ja tantsupidudeni. Olen saanud neid teha nii väikestele lastele kui ka tuhandetele suurtele esinejatele ning just see erinevate mõõtmete ja võimaluste maailm on õpetanud mulle, et head ideed ei sünni alati suurelt ja valmis kujul vaid tihtipeale ka juhustest, andes endale võimalus kastist välja mõelda.”



JÄLLE ÜKS ESINEMISKAVA!?

Kuidas kohustusest luua esinemiskava saab loominguline mäng. Kutsun sind esinemiskavade koostamise rännakule. Seekord ei tule ma kohale kohvritäie vahenditega vaid hüppaks koos Sinuga mugavustsoonist välja. Vaatame, mis Käärikul leidub, haarame midagi täiesti juhuslikku ja hakkame pihta. Mis sellest küll saada võiks? Võib-olla ehk terve esinemiskava. Me katsetame, mängime, improviseerime, mõtleme ja loome. Jah, me teeme esinemiskava. Ja jah – tunni lõpus esineme ka ;)

KRISTA VIIPSI

Olen liikumisõpetaja Tallinna Kiisupere Lasteaias ning kergejõustikutreener Nord Spordis. Igapäevaselt töotan lastega ja noortega vanuses 1,5-18a. Minu eesmärk on teha lastele liikumine huvitavaks ning et lapsed liiguks mitmekülgset. Oma töös leian end tihti jooksurajalt või rattaga sõitmas, talvel suusatamas.

MÄNGUD – MAASTIKUL KUI SISETINGIMUSTES

Mäng on väikese inimese töö. Läbi mängu liigub laps märkamatult rohkem. Mängudesse on hea põimida lõigu trenne, erinevaid ülesandeid, valdkondi lõimida, õppida meeskonna ja koostööd, teha tutvust orienteerumisega jne.

TEGEVUSED “RAKETIGA”

Vahendi valmistamine ning erinevad viske-püüdmis tegevused nii osavuse kui mootorika arendamiseks. Üldkehalised harjutused ja mängud. Sobib eriti väikeses keskkonnas tunni läbiviimiseks, samuti pole ohtu pihta saades haiget saada.



LASTEIAÕPETAJATE LIIKUMISE SÜGISKOOL LIISÜ 2026

4.-5. november Kääriku Spordikeskus

KAIRE ASI

Tartu LA Naerumaa liikumisõpetaja ja Tartu Spordiselts Kalev korvpallitreener

SAMM SAMMULT PALLIGA SÕBRAKS

Kuidas samm sammult palliga sõbraks saada, oma keha ja jalgadega sõbraks saada, tantsimise ja muusikaga sõbraks saada. Kuidas aitavad erinevad pallid ja erinevad vanused - millal mida teha, millest alustada ja milleks ja mis vanuses laps üldjoontes võimeline on. Seda kõike tunnis ka puudutame/kogeme.



PILLE KRIISA

kontaktterapeut

[Pille Kriisa](#)

Loeng teemal **“KUIDAS PAREMINI MITTE LIIKUDA?”**

Kaasamõtlemist, kaasa rääkimist, kaasa tegutsemist selles loengus tuleb - pane end valmis :)