

**KINNITATUD**

**31.09. 2012**

**Käskkirjaga nr.04/2**

## **LASTEAIA MESIPUU LIIKUMISÕPETUSE ÕPPEKAVA**

### **SISUKORD**

1. PLANEERITUD TEGEVUSED . . . . .	2
2. EESMÄRGID . . . . .	3
2.1 LIIKUMISTEGEVUSE EESMÄRGID . . . . .	3
3. ÕPPETÖÖ PÕHIMÕTTED . . . . .	3-4
4. LIIKUMISKASVATUSE ÕPITULEMUSED . . . . .	4-8
5.HINDAMINE . . . . .	8
5.1 Kvartalli ning POOLAASTA analüüs . . . . .	8
5.2 ÕPPEAASTA ANALÜÜS . . . . .	8
6. LIIKUMISKASVATUSE ÜRITUSED . . . . .	9
7. ÕPPEKAVA ARENDUSTÖÖ . . . . .	10

**LISA: LIIKUMISTEGEVUSE KAVANDAMINE -1.**

**ÕPPEAASTA ANALÜÜS - 2**

**ÕPPE-AASTA TEGEVUSKAVA -3**

## 1. PLANEERITUD TEGEVUSED

Nr.	TEGEVUS	Sõim	Aiarühmad
1.	Üldtunnid	Roosa ja Roheline 2 korda nädalas	Kõik rühmad 1 kord nädalas
2	Rütmika	-	1 kord nädalas Kõik rühmad
3	Hommikuvõimlemine	-	Heleisinine, Kollane, Punane , Sinine
4	Liikumismängud	Roosa ja Roheline 2 korda nädalas	Kõik rühmad
5	Spordimängud	-	Iga päevas
	Spordisaalis/ õues	-	1 korda nädalas Kõik rühmad
6	Tantsid		1 korda nädalas Kõik rühmad
7	Saun	-	Reedel Lilla ja Oranž

## 2. LIIKUMISTEGEVUSE EESMÄRGID

### ÜLDEESMÄRGID:

- tugevdada laste kehalist ja vaimset tervist
- tõsta laste kehalist võimekust, vastupidavust, osavust, kiirust, paindlikkust ja jõudu
- Kujundada positiivset suhtumist liikumistegevuse vastu.
- Lapse tundeelu rikastamine liikumiselamuste kaudu.
- Õppida liikuma ja mängima reeglite järgi.
- Arendada laste kehalisi võimeid individuaalsusest lähtuvalt.
- Laste julgustamine kehalise harjutuste sooritamisel.

### ÜIESANDED:

- Laps tahab liikuda ja tunneb liikumisest rõõmu;
- Laps suudab pingutada sihipärase tegevuse nimel;
- Laps tegutseb aktiivselt üksi ja rühmas;
- Laps mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele;

### 2.1.ÕPPETEGEVUSE KAVANDAMISEL JA KORRALDAMISEL:

1. arvestatakse, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed (vastupidavus, jõud, kiirus, paindumus) kujunevad ja arenevad tegevuste regulaarsel kordamisel;
2. rikastatakse lapse liikumis- ja tegevusvõimalusi sportlik-arenduslike liikumisviisidega – *jalgrattasõit, suusatamine, uisutamine, ujumine jne*;

3. peetakse oluliseks kõlbeliste põhimõtete ja enesekindluse kujunemist: regulaarsel tegelemisel kehaliste harjutustega kujunevad positiivsed iseloomuomadused;
4. suunatakse last oma oskusi, võimeid ja koostööd hindama, kaaslastega arvestama, oma emotsioone kontrollima ja valitsema; mõistma õhe või teiste kehalise harjutuse vajalikkust;
5. mitmekesistatakse põhiliikumiste, koordinaatsiooni, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika (*täpsus, näo- ja sõrmelihaste kontrollioskus*) arendamist ja tagasiside andmist.

### **ÜLDSUUNAD:**

- Liikumisalased teadmised
- Põhiliikumised
- Tants ja rütmika
- Spordialad: võimlemine, sportmängud, korvpall, jalgpall, võrkpall, rahvastepall, kaugushüpe, kõrgushüpe.
- Liikumismängud
- Vaba aeg ja loodusliikumine (tervisematkad, loodusrännakud)

### **3. ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖ PÕHIMÕTTED:**

**Koostöö** - Kodu ja lasteasutuse koostöö; nõustada ja toetada vajadusel vanemaid lapse arengu küsimustes

**Individaalsus**- Arvestada laste individaalsust, arengupotentsiaali ja toetada kujunevat eneseteadvust. Tervise hoidmine ja edendamine, laste liikumisvajaduste rahuldamine.

**Integreeritus**- Õppe- ja kasvatustöö on temaatiliselt seostatud, keskseks teemaks on loodus- ja kodulugu. Kasutatakse integreeritud tööviise.

**Demokraatlikkus** – Soodustatakse demokraatlike suhete kujunemist ja püsivust täiskasvanute ja eakaaslastega suhtlemisel.

**Avatus**- Lasteasutuse tegevus on perekonnale avatud.  
Partnerite kaasamine õpikeskkonna parendamisse.

**Mängulisus**- laste arendamine ja õpetamine läbi mängu.

**Eakohasus**– Pakkuda lapsele eakohaseid tegevusi ja ülesandeid.

**Loovus**- Lapse loovuse toetamine läbi mitmekülgsete tegevuste, võimaldades kogeda eduelamusi.

**Arengule suunatus** – toetada lapse algatus-, mõtlemis- ja analüüsivõimet, tunnustada ja innustada lapsi tegutsema. Pakkuda lapsesõbralikku, turvalist keskkonda.

**Süsteemsus**- laste arengu pidev jälgimine, eesmärgistatud arendamine ning

hindamine, toetudes lasteaia tegevuskavale. Õppe- ja kasvatustegevus toetub põhimõttele lähemalt kaugemale, lihtsamalt keerulisemale, kergemalt raskemale.

**Traditsioonid-** väärtustada Eesti kultuuritraditsioone, teiste kultuuride eripäraga arvestamine.

#### **4.LIIKUMISTEGEVUSE ÕPITULEMUSED VANUSTE KAUPA 1-2 AASTASED**

- sooritab harjutusi aktiivselt ja ohutult;
- sooritab ettenäitamise ja juhendamise järgi asendeid ja liikumisi;
- jookseb veereva vahendi järel;
- ronib ja roomab üle/läbi väikeste takistuste;
- kõnnib piiratud pinnal;
- säilitab sihi kõnnil ja jooksul;
- hüpitab käes palli;
- sobitab liikumist vastavalt muusika iseloomule õpetaja abil;
- mängib koos õpetajaga kõnni- ja jooksumänge;
- istub kelgul ja hoiab tasakaalu mäest laskumisel.

#### **2-3 AASTASED**

- valib välja teiste riiete hulgast võimlemisriided;
- arvestab rühmakaaslastega aktiivses tegevuses;
- sooritab võimlemisharjutusi eri asenditest ja erinevate vahenditega;
- teeb harjutusi juhendamise järgi ühtses tempos;
- sooritab põhiliikumisi, painduvust ja kiirust arendavaid harjutusi;
- kõnnib, jookseb, hüpleb rütmiliselt muusika järgi;
- mängib matkiva sisuga 1-2 reegluga kõnni- ja jooksumänge;
- veab tühja kelku ja sõidab iseseisvalt nõlvakust alla;
- liigub suuskadel otsesuunas;
- teeb kaasa kuni 500 m rännaku ja püsib kolonnis.
- liigub ruumis vabalt;
- kõnnib kikärvul;
- liigub käpuli;
- hüpleb koos jalgadega;
- jookseb kiirust muutes ja takistusi eirates;
- veeretab ja viskab palli kahe käega;
- lööb jalaga paigalt palli;
- astub abiga trepist üles ja alla;

#### **3-4 AASTASED**

- sooritab harjutusi sõnalise seletuse järgi;
- sooritab juhendamisel kuni neljast harjutusest koosnevat kombinatsiooni;
- liigub vastavalt rütmile;

- mängib 2-4 reegluga liikumismänge;
- pingutab ühise eesmärgi nimel;
- kasutab suusatamisel käte abi ja keppide tuge;
- algatab iseseisvalt mängu ja tegutseb iseseisvalt õuealal.
- rivistumine ringiks õpetaja abiga, oma koha hoidmine ringis;
- rivistumine kolonni, oma koha hoidmine kolonnis;
- rivistumine viirgu, oma koha hoidmine viirus;
- üldarendavad harjutused: *käed ette, kõrvale, küünarliigesest käte kõverdamine jne*;
- kõnd ja jook peatustega õpetaja järel;
- kõnd õpetaja järel suuna muutmisega;
- päkkkõnd, kõnd üleminekuga jooksuks ja vastupidi;
- kõnd üleastumisega;
- tasakaaluharjutused (*kõnd nõõril, pingil, 2 pingi vahel*);
- matkimisharjutused;
- harjutused võimlemisvahenditega;
- toengpõlvituses liikumine erinevatel tasapindadel ja esemete vahel;
- roomamine kõhuli;
- enda veeretamine matil;
- ronimine üle takistuste;
- ronimine redelil juurdevõtusammuga;
- hüpped kahel jalal kohapeal ja edasi liikudes;
- kerepöörded;
- painutused paremale, vasakule, ette, taha;
- käteringid;
- jalgade kõverdamine ja sirutamine;
- seismine ühel jalal;
- palli veeretamine väravast läbi;
- palli veeretamine vastu eset;
- püüab palli kahe käega;
- pallivisked üle nõõri kahe käega;

#### **4-5 AASTASED**

- nimetab erinevaid spordialasid ja –võistlusi;
- kasutab erinevaid vahendeid ohutult;
- sooritab vahenditega harjutusi (*pall, hübits*) eakohaselt tehniliselt õigesti;
- sooritab staatilist tasakaalu, painduvust ja osavust arendavaid harjutusi;
- sooritab harjutusi väikevahenditega;
- liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele;
- liigub iseseisvalt ja vabalt muusika järgi;
- mängib kollektiivseid võistlusi;
- osaleb jõukohastes teatevõistlustes;

- tunnustab enda ja teiste edu;
- veab üksi, kahekesi, kolmekesi kelgul kaaslast;
- kelgutab mäest alla, täites ülesandeid (*esemete haaramine*);
- suusatamisel kasutab libisemist;
- sooritab rännakuid ja orienteerub koos õpetajaga.
- rivistumine paaridesse;
- kiirjooks;
- erinevad matkivad kõnnid ja jooksud;
- kõnd juurdevõtusammuga ja külge ees;
- põlvetõste- ja sääretõstejooks;
- üldarendavad harjutused;
- pugemisharjutused;
- ronimine redelil vahelduva sammuga;
- teeb abiga kukerpalli;
- tasakaaluharjutused;
- harjutused matil ja võimlemisvahenditega;
- koosjalgadega ja ühel jalal hüpped;
- harki hüplemine;
- paigalt kaugushüpe.
- Kükid;
- Pallivise ühe käega;
- palli pörgatamine koha peal;
- hüppemängud;
- liikumismängud;

### **5-6 AASTASED**

- osaleb lasteaia spordipäevadel;
- talub kaotust võistlusmängudes;
- valitseb oma liigutusi ja kehahoidu harjutuste sooritamisel;
- ronib varbseinal vahesammuta lisaülesandeid täites;
- käsitseb mängu- ja spordivahendeid loovmängudes;
- suusatab vahelduva libiseva sammuga;
- sõidab tõuke- ja kahe rattalise rattaga.
- riviharjutused ja oma koha leidmine rivis;
- kõnd ja jooks erinevate kiirustega;
- kõnd plaksutades;
- liikumine vastavalt korraldusele;
- hüpaksamm ja galopp;
- sulg-, kääri-, ristihüplemine;
- jooks signaali järgi;
- kägarkõnd;

- kükid tasakaalupingil;
- kukerpalli sooritamine iseseisvalt;
- palli pörgatamine liikudes;
- pallivisked korvi;
- kaugvisked palliga;
- erinevad roomamis- ja käpuliliikumised;
- tasakaaluharjutused;
- lödvestumisharjutused;
- pugemisharjutused;
- harjutused võimlemisvahenditega;
- liikumismängud;
- matkimisharjutused;

### **6-7 AASTASED**

- keskendub sihipäraseks kehaliseks tegevuseks;
- peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valides sobivad paigad ja vahendid;
- sooritab põhiliikumisi pingevabalt, nii et liigutused on koordineeritud, rütmilised;
- sooritab painduvust, kiirust vastupidavust ja jõudu arendavaid harjutusi;
- säilitab tasakaalu paigal olles ja liikumisel;
- kasutab harjutuste sooritamisel mõlemat kätt, täpsust nõudvas tegevuses kasutab domineerivat kätt;
- matkib täiskasvanut harjutuste sooritamisel;
- sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi;
- liigub vastavalt enda tekitatud rütmile ühtlase ja vahelduva tempoga;
- kasutab liikumisel erinevaid vahendeid (lindid, rätikud, rõngad, suusad, kelgud jne);
- organiseerib ise liikumismänge;
- võistleb kombineeritud teatevõitluses (takistusriba) ja maastikumängudes;
- mängib sportlike elementidega mänge (korv-, rahvaste-, jalgpall);
- peab kinni kokkulepitud mängureeglitest;
- nimetab erinevaid spordialasid ja Eesti tuntumaid sportlasi;
- sõidab kelguga nõlvakust alla põhiasendis;
- suusatab koordineeritud liikumisega.
- rivistumine viirgu pikkuse järjekorras;
- paariks lugemine rivistuses;
- joondumine orientiiri järgi, pöörded;
- hargnemine juurdevõtusammuga;
- täpsusvisked palliga;
- kõrgushüpe hoojooksult;
- kaugushüpe hoojooksult;

- hübitsaga hüplemine;
- lõdvestusharjutused;
- tasakaaluharjutused;
- pugemisharjutused;
- harjutused varbseinal;
- ronimine köiest üles;
- matkimisharjutused;
- teatejooksud;
- liikumismängud;
- keeglimäng

#### 4. HINDAMINE

##### 4.1 KVARTALLI ning POOLAASTA ANALÜÜS

1. Õppe-kasvatustöö eesmärkide täitmine
2. Mis õnnestus hästi
3. Mis jäi vajaka, mis osas tuleb teha muudatusi
4. Lapsed, kes vajavad individuaalset õpet, mis aines
5. Ettepanekud
6. Vajaminevad vahendid
7. Koolitusvajadus, milles

##### 4.2 ÕPPEAASTA ANALÜÜS -vt LISA

#### 5. LIIKUMISTEGEVUSE ÜRITUSED

KUUD	ÜRITUS	SIHTRÜHM
SEPTEMBER		
OKTOOBER		
NOVEMBER		
DETSEMBER		
JAANUAR		
VEEBRUAR		
MÄRTS		
APRILL		
MAI		
JUUNI		
JUULI		
AUGUST		

#### 6. ÕPPEKAVA ARENDUSTÖÖ

- 1 x nädalas rühma meeskondade arutelud



- 1x kvartal toimub avatud üritus.
- Reedeti järgmise nädalakavade esitamine
- Õppetegevuste vaatlemine, sisekontroll pisteliselt
- 2 korda aastas tegevuskavade analüüs ning vajadusel parendused

Lisa: **LIKUMISTEGEVUSE KAVANDAMINE -1.**

**ÕPPEAASTA ANALÜÜS -2**

**ÕPPE-AASTA TEGEVUSKAVA -3**

**LIIKUMISTEGEVUSE KAVANDAMINE**

Rühm..... AASTA

TEGEVUS	Nädal.....	Nädal.....	Nädal.....	Nädal.....
<b>HOMMIKUVÕIMLEMINE</b>				
TEGEVUS - TUNNID				
Rütmika				
Spordialad				
Liikumis- mängud				
TANTSID				

**LIKUMISÕPETAJA: Olga Berjozova ÕPPE-AASTA ANALÜÜS**

<b>Kvartal/</b>	<b>Vanus</b>	<b>ARUANNE</b>
<b>September</b>	<b>Kõik rühmad</b>	<b>Avatud üritus</b>
<b>I Kvartal September Oktoober November</b>	<b>2-3 aastased Roosa Roheline</b>	
	<b>3-4 aastased - Kollane Helesinine</b>	
	<b>4-5 aastased Sinine</b>	
	<b>5-6 aastased Punane</b>	
	<b>6 -7aastased Oranž Lilla</b>	
<b>Detsember</b>	<b>Avatud üritused</b>	
<b>II Kvartal Detsember Jaanuar Veebruar</b>	<b>2-3 aastased Roosa Roheline</b>	
	<b>3-4 aastased - Kollane Helesinine</b>	
	<b>4-5 aastased Sinine</b>	
	<b>5-6 aastased Punane</b>	

	<b>6 -7aastased</b> <b>Oranž</b> <b>Lilla</b>	
<b>Jaauar</b>	<i>Avatud üritused</i>	
<b>III</b> Märts Aprill Mai	<b>2-3 aastased</b> <b>Roosa</b> <b>Roheline</b>	
	<b>3-4 aastased -</b> <b>Kollane</b> <b>Helesinine</b>	
	<b>4-5 aastased</b> <b>Sinine</b>	
	<b>5-6 aastased</b> <b>Punane</b>	
	<b>6 -7aastased</b> <b>Oranž</b> <b>Lilla</b>	
<b>Aprill -</b> <b>Mai</b>	<i>Avatud üritused</i>	
<b>Hüvasti lasteaed</b>		
<b>Juuni</b>	<b>Kõik rühmad</b>	<b>Lastekaitsepäev (spordipäev) – “Ema, isa ja mina – oleme spordiperekond»</b>
<b>Дети с особыми потребностями</b>	Индивидуальная программа Талантливые дети Гендерный подход	
<b>Мотивация учителя</b>	Вклад в работу детского сада Участие в общих мероприятиях Курсы повышения квалификации Курсы эстонского языка	
<b>Пожелания учителям групп</b>		
<b>Пожелания администрации</b>		
<b>Перспективы работы</b>		

2012- 2013a.  
Lasteaed MESIPUU  
**LIIKUMISTEGEVUSE KAVA**

## EESMÄRGID

### Õppe- kasvatustöö üldeesmärgid

- Lasteaia õppekava ja rühma tegevuskavade täitmine ja arendustöö (mängulisus);
- Õppekava täitmine vastavalt lapse vanusele ja individuaalsusele;
- Õuesõppe rakendamine õppetöös; (õues läbiviidavad tegevused, õpperada, erinevate meetodite kasutamine)
- MISA projektis „ Matemaatika värvid“ osalemine
- Koostöö parendamine lapsevanematega; (lastevanemate suurema kaasamine)
- Koostöö teiste lasteaedade: Pelguranna, Naeratus, Kajakas (Laste arengu ja õpitegevuse toetamiseks ja rikastamiseks ühisüritused, parima kogemuse jagamine)
- Koostöö koolidega ning teiste organisatsioonidega

Päev	Liikumis tegevuskava	
<b><u>ESMASPÄEV</u></b>	9.05 – 9.25 Roheline rühm (rühmas) 9.30 – 9.50 Roosa rühm (rühmas) 10.00 – 10.30 Lilla rühm (rühmas)- rütmika 11.10 – 12.10 Sinine rühm (uues saalis)	<b>SPORT</b> 15.10-15.45 helesinine + Kollane 15.50- 16.25 Punane +Sinine 16.30- 17.15 Oranz + Lilla
<b><u>TEISIPÄEV</u></b>	8.10 hommikuvõimlemine 9.00 – 9.25 Kollane rühm (muusikasaal) 9.30- 9.55 Helesinine rühm (muusikasaal) 10.00 – 10.30 Punane rühm (muusikasaal) 10.40 – 11.10 Oranz rühm (muusikasaal)	
<b><u>KOLMAPÄEV</u></b>	9.00 – 9.20 Roheline rühm (rühmas) 9.25 – 9.45 Roosa rühm (rühmas) 10.00 - 10.30 Oranz rühm (rühmas)- rütmika 11.40 – 12.35 Punane rühm ( rütmika+ eesti keel)	<b>SPORT</b> 15.10-15.45 helesinine + Kollane 15.50- 16.25 Punane +Sinine 16.30- 17.15 Oranz + Lilla
<b><u>NELJAPÄEV</u></b>	8.10 hommikuvõimlemine 9.00 – 9.25 Kollane (muusikasaal) 9.30 – 9.55 Sinine rühm (rütmika) 10.00 – 10.25 Helesinine rühm (rütmika) 11-20 – 12-20 Lilla rühm (uues saalis)	
<b><u>REEDE</u></b>	<b>SAUN</b> 11.00 – 11.40 Lilla rühm 11.45 – 12.30 Oranz rühm	Individuaalne töö lastega Oktoobrini, maist – uues saalis

**ÜRITUSEKAVA**

<b>TÄHTAEG</b>	<b>ÜRITUSED</b>	<b>OSALEJAD</b>	<b>KOHT</b>	<b>TÄITMINE</b>
September	04.-06.09. „Hommikuvõimlemine koos vanematega”	<i>Punane, Sinine</i>	<i>La spordiplats</i>	
November	08.-09.11 <i>Sportivõistlus : «Isadepäev» - projekt</i>	<i>Lilla, Oranz rühmad koos lastevanematega</i>	<i>Muusika saal</i>	
Detsember	13.12 „Hommikuvõimlemine koos vanematega”	<i>Helesinine, Kollane rühmad</i>	<i>Muusika saal</i>	
Veebruar	14.02 <i>Sõrapäev - disko</i>	<i>Aia rühmad</i>	<i>Muusika saal</i>	
Aprill	„Tervisenädal“	<i>Oranz, Lilla rühmad</i>	<i>Stroomi rand</i>	

**TÖÖ LASTEVANEMATEGA**

<b>TÄHTAEG</b>	<b>ÜRITUSED</b>	<b>OSALEJAD</b>	<b>KOHT</b>	<b>TÄITMINE</b>
September	Koosoleku osalemine	Kõik rühmad		
Oktoober	Lastevanemate konsultatsioon Teema:			
November	Stend			

**Majanduslik töö**

<b>TÄHTAEG</b>	<b>Töö</b>	<b>TÄITMINE</b>
	Lastepeo jaoks saali kaunistamine ning dekoreerimine	
	Õppevahendi valmistamine	