



Eriolümpia väike- sportlaste programmi tegevusjuhend



SISUKORD

ERIOLÜMPIA VÄIKESPORTLASED

- Eriolümpia väikesportlaste programmist 6
- Alustamine 8
- Väikesportlaste tegevusjuhendi kasutamine 9
- Väikesportlaste vahendid 10

VÄIKESPORTLASTE TEGEVUSED

- Põhioskused 12
- Käimine ja jooksmine 19
- Tasakaal ja hüppamine 25
- Palli peatamine ja püüdmine 28
- Viskamine 33
- Löömine 38
- Jalaga löömine 42
- Harjutused edasijõudnutele 45

VÄIKESPORTLASTE PROGRAMM LASTEAIAS/KOOLIS 49

VÄIKESPORTLASTE PROGRAMM KOGUKONNAS 54

VÄIKESPORTLASTE PROGRAMM KODUS 58

ABIMATERJALID 60

Eriolümpia väikesportlaste programmi tegevusjuhend

ISBN 0000-00-000-0

Küljendus ja trükk: Hoobeks OÜ

ERIOLÜMPIA VÄIKESPORTLASED

“Eriolümpia väikesportlased” on mängulis-sportlik programm intellektipuu- dega ja -puudeta lastele vanuses 2 kuni 7 aastat. Väikesportlaste programm tutvustab põhilisi spordioskusi nagu jooksmine, pallilöömine ja viskamine. Väikesportlaste programm annab peredele, õpetajatele, hooldajatele ja kogukonnaliikmetele võimaluse kõigi lastega ühiselt sporti teha ja sellest koos rõõmu tunda. Osalevad erinevate võimetega lapsed ning nad kõik saavad sellest kasu.

Lapsed õpivad teistega koos mängima ja arendavad õppimiseks vajalikke oskusi. Lapsed õpivad ka jagama, kordamööda tegutsema ja juhiseid järgima. Neist oskustest on lastel kasu peres, kogukonnas ja lasteaias/koolis tegutsemisel.

Väikesportlaste programm on lastele lõbu pakkuv viis hea füüsilise vormi saavutamiseks. Lastele on tähtis õpetada tervislikke harjumusi juba väikesest peale. See võib panna kogu eluks hea aluse kehalisele aktiivsusele, sõprus- suhetele ja õppimisele.

Väikesportlaste programm on kõigile lihtne ja lõbus. Seda võib kasutada kodus, lasteaias/koolis või kogukonnas, kasutades väikesportlaste tegevusjuhendit ja põhivahendeid. Väikesportlaste programmis saavad kõik lapsed, nende pered ja kogukonnaliikmed osaleda ühistes tegevustes.

Väikesportlaste programm ütleb lastele ja nende peredele tere tulemast eriolümpia maailma!

Programmi eesmärgid on:

- anda intellektipuu- dega ja -puudeta lastele võimalus koos mängida, et õpida üksteist tundma ja mõistma;
- toetada sotsiaalset kaasamist ja kaasavat mängu lasteaias, koolis, kogukonnas ja kodus;
- pakkuda lastele võimalust oskuste- ja võimetekohasteks tegevusteks ning mängudeks;
- jagada teavet selle kohta, kuidas eriolümpia saab peredele toeks olla;
- näidata, et kõigi laste anded ja võimed on väärtuslikud;
- propageerida vormisolekut ja õpetada lastele aktiivset eluviisi, tervislikku toitumist ja veejoomist;

Eriolümpia väikesportlaste programmist saavad kasu kõik.

- **Motoorsed oskused.** Kaheksanädalase väikesportlaste õppekava läbinud intellektipuu- dega lapsed saavutasid motoorsetes oskustes seitsme kuuga võrreldava arengu. Õppekavas mitteosalenud laste areng oli võrreldav kolme kuuga.
- **Sotsiaalsed, emotsionaalsed ja õpioskused.** Väikesportlaste õppekava läbinud laste vanemate ja õpetajate sõnul õppisid lapsed oskusi, mida nad saavad kasutada koolieelses lasteasutuses. Lapsed olid innukamad ja enesekindlamad. Samuti mängisid nad paremini teiste lastega.¹
- **Ootused.** Pereliikmed ütlevad, et väikesportlaste programm suurendas nende lootusi laste tuleviku suhtes.
- **Valmisolek sportimiseks.** Väikesportlaste programm arendab lastel olulisi liikumis- ja spordioskusi. Need oskused valmistavad lapsi ette spordiga tegelemiseks ka suuremaks saades.
- **Omaksvõtmine.** Kaasav mäng on kasulik ka intellektipuu- deta lastele. See aitab neil teistest paremini aru saada ja neid omaks

¹ Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., Moskowitz, A. L. (2011). Young Athletes intervention: Impact of motor development. Washington, DC: Special Olympics, Inc.

ALUSTAMINE

Kogu vajalik teave väikesportlaste programmi kasutamiseks on tegevusjuhendis. See on jaotatud neljaossa:

1. Sissejuhatus
2. Väikesportlaste tegevused
3. Abiks korraldajatele
4. Abimaterjalid

Lugege kindlasti läbi sissejuhatus ja tegevusi puudutav osa. Need on mõeldud kõigile õpetajatele, treeneritele ja pereliikmetele. Samuti on tähtis läbimõelda, kus tegevusi korraldama hakatakse – lasteaias, koolis, kogukonnas või kodus – ning tutvuda vastava osaga. Seejärel tutvuge tegevustega. Enne alustamist veenduge, et teil on olemas kõik vajalikud vahendid või materjalid.

Eriolümpia väikesportlaste programmi kolm mudelit

- **Lasteaed/kool:** Juhendajad on lasteaia/kooli õpetajad. Tegevused toimuvad lasteaia-/koolipäeva raames. Tegevused toimuvad vähemalt üks kord nädalas, kuid kõige parem, kui kolm korda nädalas. Programm võib kuuluda lasteaia, eelkooli või algkooli tunnikavadesse.
- **Kogukond:** juhendajad on väikesportlaste programmi treenerid ja vabatahtlikud. See annab lapsevanematele, õdedele-vendadele ja sõpradele võimaluse kokku saada. Tegevused võivad toimuda spordiklubis, vabaajakeskuses või mõnes muus üldkasutatavas asutuses. Tegevused toimuvad vähemalt üks kord nädalas ja pere korraldab vähemalt kaks korda nädalas lisaks koduseid mängu.
- **Kodu:** mängivad koos lapsevanemad, õed-vennad ja sõbrad. Tegevusjuhendit kasutatakse näpunäidete ja ideede allikana. Peretegevused toimuvad kodus vähemalt kolm korda nädalas. Kasutada võib ühele lapsele või väikesele rühmale mõeldud tegevusi.

VÄIKESPORTLASTE TEGEVUS- JUHENDI KASUTAMINE

Väikesportlaste tegevusjuhendis on mängud ja tegevused, mis aitavad lastel õppida spordis ja igapäevaelus kasutatavaid liigutusi.

Tegevusjuhend hõlmab kaheksat oskusvaldkonda. Kõigi oskusvaldkondade all on nii ühele lapsele kui ka lasterühmale mõeldud tegevusi. Tegevusjuhendis on näpunäited tegevuste kohandamiseks laste erinevate oskuste või vajaduste järgi.

Igas oskusvaldkonnas on tegevused järjestatud lihtsuse/raskuse järgi. Tegevused on järjestatud normaalse arengu alusel, põhioskustest keerulisematele. Valige tegevused vastavalt lapse võimetele. Kui laps on oskuse juba omandanud, minge edasi keerulisemale tegevusele.

Näiteks palli peatamise ja püüdmise juures on esimene soovitatav tegevus veeretamine ja peatamine. Selles harjutuses istuvad lapsed põrandal. See võimaldab lastel liikuva objekti abil arendada silma ja käe koostööd. Kuna nad istuvad, ei ole neil vaja muretseda tugevuse või tasakaalu pärast ega peljata.

Kolmas tegevus, mullide püüdmine, paneb aluse pallipüüdmiseks vajalikele põhioskustele. Mullid hõljuvad aeglaselt ja lapsed saavad neid kergesti kätte. Nad võivad püüda mulle plaksuga või lasta neil oma peopesale laskuda. Selles tegevuses ei pea lapsed püüdmisel kasutama oma käsivarsi ega keha – seda on vaja alles hilisemates tegevustes.

Väikesportlaste programmi abimaterjalid ja videod on väikesportlaste veebilehel. resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Väikesportlaste programmi tunde ei pea andma tegevusjuhendis olevas järjekorras. Kõige paremaks võib osutuda ühe või enama tunni jooksul ainult ühele oskusvaldkonnale keskendumine või mitme oskusvaldkonna põhitegevuste kasutamine. Näited:

- **Lasteaed/kool:** õpetajad võivad kasutada väikesportlaste programmi tunde kõigi oskusvaldkondade põhioskuste õpetamiseks. Sedamööda, kuidas lapsed omandavad põhioskused, saab õpetamisega edasi liikuda raskemate oskuste juurde, mida tuleb õpetada mitme tunni vältel.
- **Kogukond:** korvpalliklubi juures võib korraldada väikesportlaste tunde, kus kasutatakse ühte tegevust põhioskustest, ühte tegevust jooksmisest ja käimisest ning kõiki viskamisega seotud tegevusi. Osaleda võivad erine-

vate oskustega lapsed ja arenda just neile sobivaimal viisil.

- **Kodu:** lapsevanemad võivad valida need tegevused, mida laps kõige rohkem naudib või need, milles saavad osaleda ka õed-vennad ja sõbrad.

Selleks, et väikesportlaste programmil oleks kõigile lastele suurim mõju, tuleb tegevused kindlasti kohandada laste individuaalsete vajaduste järgi.

PÕHITERMINID

Tegevusjuhendis on palju kasulikke näpunäiteid ja ideid kõigi laste vajadustega arvestamiseks.

- **Rühmamäng** – tegevused, mis eeldavad laste koosmängimist ja soodustavad kaasamist.
- **Tervisemäng** – tegevuse variant, mis õpetab lastele tervisliku toitumise ja sportlike eluviiside kohta.
- **Valiktegevus** – lisategevus, kus kasutatakse põhivahendite loetelus nimetatud vahendeid.
- **Pange tähele** – abistavad nõuanded väikesportlastega tegelevatele täiskasvanutele, treeneritele või vabatahtlikele.

VÄIKESPORTLASTE VAHENDID

Väikesportlaste tegevusteks kasutatakse vahendeid, mis aitavad lastel keskenduda oskuste omandamisele. Spetsiaalsed vahendid võib asendada koduste vahenditega.

Vahendid	Soovitatav asendus
Poom	Teip Kõis
Väike vahtpall	Tennispall Mõni muu väike pall
Oakotid	Väikesed pehmed mänguasjad või kujundid Riisi, liiva või ubadega täidetud kotid Looduslikud vahendid, näiteks lilled või lehed
Koonused	Kastid Liivaga täidetud plastpudelid
Suured plastklotsid	Vaht- või puitklotsid Tellised

Plastkepid	Pulk Paberrätiku toru
Lauatennisereket	Lühike pulk
Erinevad värvilised põrandamärgised (põrandamarkerid)	Kleepsud või teip Vaibaruudud Kriidiga joonistatud kujundid
Rõngad	Võimlemisrõngad Jalgratta sisekummid Vanad rehvid
Sall	Köögirätik Väike kangatükk

Väikesportlaste tundides võib kasutada veel

- lastele mõeldud spordivahendeid – korvpall, plastist golfikepp, saalihokikepp, tennisereket, jalgpall, plastkurikas ja pesapalli T;
- mängupalli;
- köit;
- ladumistopse;
- kiirusredelit;
- tunneleid;
- langevarjusid;
- põrandamärgiseid, oakotte ja toidupiltidega palle;
- mängutoite.

PÕHIOSKUSED

Põhioskused aitavad lastel enesest teadlikuks saada ja ennast ümbritsevaga suhestada. Need soodustavad ka hea tervise ja elementaarse füüsilise vormi kujunemist. Motoorsete ja sotsiaalsete oskuste juures on tähtsad kehatunnetus, tugevus, painduvus, koordineatsioon ja vastupidavus. Põhioskused arendavad kõiki neid valdkondi ning see on ülioluline, et laps oleks liikuv kodus, lasteaias/koolis ja kogukonnas.

Selle osa tegevused on:

- Sallimängud
- Laulumängud
- Otsimismäng
- Takistusrada
- Muusikaga stopp-liikumine
- Tunnelid ja sillad
- Loomamängud
- Langevarjumängud
- Lendav vaip



SALLIMÄNGUD



Innustage lapsi pea ja silmadega jälgima salli liikumist. Laske sallil kukkuda ja innustage lapsi salli „püüdma“ käe, pea, jala või muu kehaosaga.

Rühmamäng Lapsed võivad mängida koos, visates üksteisele salle ja hüüdes iga viske ajal numbreid, värvide või loomade nimesid.

Harjutuse saab muuta raskemaks, paludes lastel hoolega kuulata, mida salliga teha. Näiteks „kui sul on roheline sall, anna see enda kõrval olevale inimesele“ või „anna sall selja tagant enda kõrval olevale inimesele“.

Tervisemäng Paluge lastel proovida iga kord salli visates nimetada erinevaid puuvilju, köögivilju või muid tervislikke toiduaineid.

VAJALIKUD VAHENDID: Sall

LAULUMÄNGUD

Innustage lapsi laulma laule, mis seostavad sõnu tegevustega ja kehatunnetusega, näiteks „Mul on üks tore tädi“ või teisi tuttavaid tegevuslaule. Laule nagu „Kui sul tuju hea, siis käsi kokku löö“ võib kasutada, et innustada lapsi tegema erinevaid liigutusi, näiteks käsi plaksutama, kõhtu või pead patsutama jne. Tundke tegevusest rõõmu ja küsige lastelt ideesid, mida teha ja kuidas liigutada.

Tervisemäng Kohandage lastele meeldivaid tuttavaid laule, et õpetada tervislike harjumusi ning samal ajal arendada kehatunnetust. Vaadake osa „Abimaterjalid“, kus on laulu „Vilgu, vilgu, täheke“ terviseemalised sõnad.

OTSIMISMÄNG

Innustage lapsi ringi vaatama ja ruumis erinevaid esemeid märkama. Paluge lastel üles otsida teatud esemed ja innustage neid nendeni jooksmata, kõndima või roomama.

Oskuste arenedes paluge lastel leida erineva värvi või kujuga esemed või tervislikud toiduained. Sotsiaalsete oskuste arengu soodustamiseks võivad lapsed tegutseda paaris.

VAJALIKUD VAHENDID: Põrandamärgised, oakotid

TAKISTUSRADA



Moodustage olemasolevate vahendite abil lihtne takistusrada, näiteks rõngaste, poomide, toolide või pinkide abil. Tutvustage lastele raja läbimisel erinevaid mõisteid, sealhulgas:

VAJALIKUD VAHENDID: Koonused, põrandamärgised, rõngad, kepid, poomid

MUUSIKAGA STOPP-LIIKUMINE

Paluge lastel muusika mängimise ajal joosta, tagurpidi kõndida, roomata või keerutada. Kui muusika katkeb, tuleb lastel leida põrandamärgis ja sellele seisma jääda (lubatud on seista mitmekesi ühel märgisel). Võtke märgiseid järjest vähemaks, kuni keskel on ainult üks suur rõngas, kuhu mahuvad kõik lapsed korraga.

Tervisemäng Kui kasutate põrandamärgiseid, kaaluge võimalust kasutada tervislike toiduainete (puu- ja köögiviljade) kujulisi märgiseid või prinditud pilte või puu- ja köögiviljade värvi vahendeid. Paluge lastel muusika katkemisel seista puu- või köögiviljadele. See aitab kinnistada tervislike toiduvalikuid.

VAJALIKUD VAHENDID: Rõngas, põrandamärgised

TUNNELID JA SILLAD



Täiskasvanud ja lapsed moodustavad tulleid, toetudes jalgade ja kätega maha ja hoides keha ning puusad õhus. Teised lapsed roomavad läbi tunnelite.

Täiskasvanud ja lapsed moodustavad kättele ja põlvedele toetudes sillad. Teised lapsed püüavad üle sildade ronida.

PANGE TÄHELE

Pange tähele, kuidas suudavad lapsed jätta meelde laulusõnu, tegevusi, kehaosi ja muid olulisi mõisteid. Kinnistage neid valdkondi teiste tegevuste või eneseteenindusoskuste abil.

LOOMAMÄNGUD

Paluge lastel erinevatel viisidel keha liigutades mängida mitmesuguseid loomi. Pildiraamatutest saavad lapsed vaadata, millised loomad on ja kuidas liiguvad.



• **Karukõnd** Lapsed on kummargil, käed-jalad kindlalt vastu maad. Inustage neid karu kombel taaruma või kõndima. Jälgige, et lapsed põlvedega põrandat ei puudutaks. Mõmisege lõbusalt!

• **Krabikõnd** Lapsed istuvad põrandal, tallad vastu maad ja jalad põlvedest kõverdatud. Peopesad toetuvad kehast pisut tagapool samuti maha. Paluge lastel tõsta puusad põrandalt ja kõndida kätel-jalgadel tagurpidi. Seejärel proovige liikumist erinevates suundades.





- **Krabid ja kalad** Lapsed mängivad, et nad on krabid (vt krabikõnd) ja pall on kala. Treener alustab mängu, veeretades palli laste istmike alt läbi – kala ujub krabide meres. Et mäng kestaks, võivad lapsed palli lükata või lüüa.

VALIKTEGEVUSED

Langevarjumängud

Lapsed ja täiskasvanud hoiavad langevarju servadest. Koos liigutavad nad langevarju üles-alla ja üks täiskasvanutest viskab langevarjule palli või oakoti. Lapsed püüavad ikka langevarju liigutada, samal ajal üritades mitte lasta pallil või oakotil maha kukkuda.

Rühmamäng: langevarjumängud on suurepärased harjutused rühmatundide lõpetamiseks. Laske lastel teha langevarjuga suuri laineid, liigutades langevarju aeglaselt üles-alla. Seejärel laske lastel langevarjust lahti lasta, kui käed on pea kohale tõstetud. Laske lastel joosta keskele, samal ajal püüab vabatahtlik lastele langeva langevarju kinni.

VAJALIKUD VAHENDID: Langevari (teine võimalus: lina), pall

Lendav vaip

Laps istub tekil, hoides selle servadest kinni.

Täiskasvanu haarab teki teisest otsast ja tõmbab seda, nii et laps libiseb tekil mööda põrandat. Kui laps ennast päris mugavalt tunneb, võib täiskasvanu tekki ka kiiremini tõmmata. Selle tegevuse juures on tähtis hoolitseda ohutuse eest. Näidake tegevus ette ja veenduge, et laps suudab tekist kindlalt kinni hoida ega kuku.

VAJALIKUD VAHENDID: Tekk (teine võimalus: lina)

KÄIMINE JA JOOKSMINE

Käimine ja jooksmine on oskused, mis võimaldavad lastel ümbritsevat avastada. Mõlemad oskused on olulised, et lapsed saaksid osaleda mitmesugustes vabaajategevustes, sportlikes mängudes ja õppetöös.

Selle osa tegevused on:

- Tee nagu mina
- Sirge seljaga käimine
- Külgsammud
- Jookse ja too
- Peidetud aare
- Liimitud käed
- Rasked jalad, kerged jalad
- Takistusrada
- Tuletõrjeõppus
- Tulevased uisutajad

TEE NAGU MINA

Innustage lapsi matkima, öeldes: „Tee nagu mina“ ja kõndides erinevatel viisidel (aeglaselt, kiiresti või marsisammul) ning liigutades oma kehaosi (käed üles, käed ees). Seejärel innustage lapsi kordamööda ise liikumist ette näitama.

Rühmamäng Moodustage rõngaid, koonuseid ja põrandamärgiseid või muid olemasolevaid vahendeid kasutades rada ja innustage lapsi sellel kõndima.

SIRGE SELJAGA KÄIMINE



Laske lastel ühe põrandamärgise juurest teise juurde kõndida, hoides selja sirge ja kandes pealael oakotti. Kui lapsed suudavad seda teha juba ilma oakotte maha pillamata, laske neil samasuguse sirge rühiga sõrkida või joosta. Pealaele asetatud oakotiga kõndimine või jooksmine soodustab head rühti ja tasakaalu.

VAJALIKUD VAHENDID: Oakotid, põrandamärgised (teine võimalus: koonused)

KÜLGSAAMMUD



Innustage lapsi otse ette vaatama ning samal ajal astuma kõrvale, neist vasakul ja paremal asuvatele erinevatele põrandamärgistele. Mõnele märgistele võib asetada oakotid. Lapsed võivad oakotid üles korjata ja külge ees ühelt põrandamärgiselt järgmisele astudes asetada need teistele märgistele.

VAJALIKUD VAHENDID: Põrandamärgised, oakotid (teine võimalus: pehmed mänguasjad)

JOOKSE JA TOO



Innustage lapsi läbima joostes märgitud vahemaa, võtma maast eseme ning tagasi stardipaika jooksmata. Vastupidavuse treenimiseks korra harjutust mitu korda. Kui osaleb kaks või enam last, võivad nad pärast vahemaa läbimist eseme järgmisele edasi anda. Kui lapsi on rohkem, proovige meeskondlikku teatevõistlust.

Rühmamäng Täiskasvanu seisab ruumi keskel. Lapsed jooksevad temast mööda, püüdes oakotte ühelt poolt teisele poole toimetada. Täiskasvanu tohib liikuda ainult piki sirgjoont. Kui

täiskasvanu last puudutab, peab laps „kivistuma“. Laps on kivistunud seni, kuni teda puudutab mõni teine laps. Siis võivad mõlemad lapsed joosta vastaspoolele ja oakotid maha panna.

Tervisemäng Selles tegevuses kasutage esemetena plastist või riidest „toitu“ või päris toitu. Paluge lastel võtta ese ja joosta sellega korvide juurde, millele on kinnitatud sildid „tervislik“ ja „ebatervislik“. Paluge lastel toiduaine õigesse korvi asetada. Kasutage seda tegevust, et arutada lastega, mis teeb toiduaine tervislikuks või ebatervislikuks.

VAJALIKUD VAHENDID: Oakotid

PEIDETUD AARE

Paigutage koonused ruumis laiali. Mõne koonuse alla peitke aaretena oakotid. Paluge lastel ühekaupa kõndida või joosta (edaspidi, tagurpidi või külge ees) ühe koonuse juurde ja vaadata, kas selle alla on peidetud aare. Kui aare on üles leitud, tuleb see viia „aardekirstu“. Kui laps aaret ei leia, jookseb ta rivi lõppu. Kui kõik esemed või aarded leitakse üles enne, kui viimane laps otsima läheb, on võitjaks terve rühm.

VAJALIKUD VAHENDID: Koonused (teine võimalus: ladumistopsid), oakotid, kast

LIIMITUD KÄED



Moodustage koonustest siksak-rada. Laske lastel rada joostes läbida, käed külgedele „liimitud“. Seejärel laske lastel rada joostes läbida, käed jooksuasendis: küünarnukkidest kõverdatud ja käsivarred ette-taha liikumas. Võtke stopperiga aega ja arutage lastega, kumb moodus oli kergem ja kiirem.

VAJALIKUD VAHENDID: Koonused (teine võimalus: põrandamärgised, teip või köis)

RASKED JALAD, KERGED JALAD

Laske lastel ruumi ühest otsast teise joosta „raskete“ jalgadega ehk valjult tümpsuivate sammudega. Seejärel laske lastel tagasi joosta „kergete“ jalgadega ehk kikivarvul ning nii vaikselt kui võimalik.

VAJALIKUD VAHENDID: Põrandamärgised

TAKISTUSRADA

Seadke paika koonused, põrandamärgised, rõngad ja muud vahendid ning innustage lapsi kõndima, roomama, ronima, hüppama või jooksmata takistuste vahelt läbi ja ümber takistuste. Alustage sirge rajaga, kus igas „jaamas“ on sarnased tegevused ning minge üle keerulisematele, mis hõlmavad erinevaid



liikumisi, näiteks siksakitamist või ümberpööramist.

Näidake ette erinevaid jooksuviise (näiteks aeglaselt, kiiresti, edaspidi, tagurpidi) ja kasutage neid takistusraja läbimisel.

VAJALIKUD VAHENDID: Koonused, põrandamärgised, rõngad, kepid

TULETÕRJEÕPPUS

Paluge kõigil lastel peale ühe seista rivvi. Rivis seisvad lapsed annavad ühest rivi otsast teise käest kätte palli, samal ajal jookseb üks laps ümber rivi. Lapsel tuleb püüda jõuda startipaika tagasi enne, kui pall rivi lõppu jõuab. Kui lapsel see ei õnnestu, laske tal uuesti proovida ja tehke palli edasiandmine raskeks, näiteks tuleb pall järgmisele anda selja tagant või jalgade vahelt. Ümber rivi jooksevad lapsed kordamööda.

VAJALIKUD VAHENDID: Pall (teine võimalus: oakott)

Pange tähele! Innustage lapsi vaatama selles suunas, kuhu nad kõnnivad või jooksevad, ning puusi ja jalgu otse hoidma.

VALIKTEGEVUSED

Innustage lapsi ruumis ringi liikuma ilma jalgu põrandalt tõstmata. Pange neile jalga pabertaldrikutest tehtud uisud.

Uisutada võib muusika saatel või ühendada uisutamise teiste mängudega.

VAJALIKUD VAHENDID: Pabertaldrikud (teine võimalus: poolekslõigatud pappkarbid või kingakarbid)

Pange tähele

Kui laps liigutab käsivarsi kehaga risti või mitte jalgadele vastassuunas, korrigeerige seda lapse seistes või paigaljooksu ajal.





TASAKAAL JA HÜPPAMINE

Hea tasakaal on tähtis paljude tegevuste ja spordialade juures. Tasakaal võimaldab lastel trepist käia ja kõndida ebatasasel pinnal nagu muru või liiv. Hea tasakaal soodustab hüppamiseks vajaliku kindlustunde kujunemist.

Selle osa tegevused on:

- Poomiharjutus
- Tee nagu treener
- Astu, hüppa ja haara
- Kivilt kivile hüppamine
- Puud metsas
- Jänkuhüpped
- Kõrgushüpped

POOMIHARJUTUS

Innustage lapsi tegema kand-ia-varvas-kõndi kriidiga joonistatud sirge, kitsa raja kõrval. Oskuste arenedes laske lastel kõndida joone peal ning seejärel juba madalal poomil.



Rühmamäng Laske lastel sirgel joonel teha kand-varvas kõndi ja korjata üles oakotti. Laske neil asetada oakott pähe, õlgadele, küünarnukile või teistele kehaosadele ning jätkata kand-varvas kõndi, kuni oakoti saab asetada ämbrisse või rõngasse.

VAJALIKUD VAHENDID: Poom (teine võimalus: köis), kriidijoon (teine võimalus: teibijoon)

TEE NAGU TREENER

Paluge lastel matkida oma liigutusi ja asendeid. Innustage lapsi tegema tasakaalu nõudvaid tegevusi, näiteks:

- Seisma kikivarvul või kandadel

- Seisma nii, et üks jalg on täpselt teise ees
- Seisma ühel jalal

ASTU, HÜPPA JA HAARA

Innustage lapsi astuma klotsile või poomile ja sellelt maha hüppama. Klotside libisemise vältimiseks kasutage alusena pörandamärgiseid.

Oskuste edenedes laske lastel:

- Hüppata kastilt kaugemale asetatud pörandamärgisele
- Hüppata klotsilt kõrgele üles ja haarata sallist
- Hüppata maha kõrgematelt tasapindadelt

VAJALIKUD VAHENDID: Klots (teine võimalus: madal poom), pörandamärgised, sall (teine võimalus: oakott)

Pange tähele

Lapse edusammude jälgimiseks pange tähele, kuidas ta sooritab harjutust väikesportlaste programmi alguses ja seejärel vaadake iga nelja nädala tagant, kas on märgata arengut. Kasutage neid tähelepanekuid, et otsustada, kas lastel on vaja rohkem harjutada ja millal võib minna raskemate oskusvaldkondade juurde.

KIVILT KIVILE HÜPPAMINE

Paigutage klotsid ja/või pörandamärgised maha ja mängige, et need on kivid jões. Õelge lastele, et nad teeksid, nagu oleks jões krokodill ja et neil tuleb ilma vette kukkumata kive mööda üle jõe minna. Muutke harjutus raskemaks, pikendades klotside vahekaugusi või kasutades erineva suuruse ja kujuga klotse.



Oskuste arenedes paluge lastel jõgi ületada kahekesi, teineteisel käest kinni hoides. Võite lasta lastel jõge ületada ka ainult üht ja sama värvi klotsidele või pörandamärgistele astudes.

VAJALIKUD VAHENDID: Klotsid, pörandamärgised

PUUD METSAS



Seistes jalgupidi kahel pörandamärgisel, mängivad lapsed, et nad on puud metsas. Paluge ühel lapsel olla tuul ja salliga lehvitates puude vahel kõndida või joosta. Innustage puid tuule käes kõikuma ja painduma.

Harjutus on raskem, kui lasete lastel seista kahe asemel ühel pörandamärgisel, seista ühel jalal või seista klotsi peal.

VAJALIKUD VAHENDID: Pörandamärgised, sall

Pange tähele

Andke järjekindlalt sõnalisi juhiseid ja näidake harjutusi ette. Kordamine aitab lastel uusi oskusi õppida ja vilumust omandada.

JÄNKUHÜPPED

Innustage lapsi hüppama ettepoole, ühelt pörandamärgiselt järgmisele. Oskuste arenedes innustage lapsi ettepoole jooksma ja hüppama pörandamärgisest üle või selle peale.

VAJALIKUD VAHENDID: Pörandamärgised



KÕRGUSHÜPPED



Innustage lapsi üle kepi hüppama. Harjutus on raskem, kui asetate kepi kõrgemale.

VAJALIKUD VAHENDID: Plastkepp (teine võimalus: köis, põrandamärgis), koonused

Pange tähele

Algajad hüppajad tõukavad või maanduvad, hoides ühte jalga teisest ees, selle asemel et tõugata ja maanduda mõlema jalaga korraga. See võtab aega, nii et innustage lapsi harjutama maast lahti hüpates ja maandudes toetuma korraga mõlemale jalale.

PEATAMINE JA PÜÜDMINE

Peatamise all mõeldakse seda, kui lapsed peatavad palli kehaga, mitte kätega. Püüdmise all mõeldakse seda, kui lapsed kasutavad visatud, põrgatatud või veeretatud palli püüdmiseks ainult käsi. Mõlema oskuse puhul on vaja, et laps jälgiks liikuvat palli ning kasutaks silmade ja käte koostööd. Peatamiseks ja püüdmiseks on vaja ka tugevust ja tasakaalu.

Selle osa tegevused on:

- Veeretamine ja peatamine
- Väravavaht
- Mullide püüdmine
- Suure palli püüdmine
- Madala palli püüdmine
- Kõrge palli püüdmine
- Põrkava palli püüdmine
- Ringpall

VEERETAMINE JA PEATAMINE



Lapsed istuvad paarikaupa vastamisi, jalad harkis ja välja sirutatud ning jalgatallad puudutamas paarilise taldu, nii et põrandale moodustub romb. Innustage lapsi teineteisele palli veeretama ja seda kätega püüdma või peatama.

Oskuste arenedes kasutage harjutuses väiksemaid palle või paluge lastel palle veeretada suurema hooga. Harjutus on raskem, kui lasete lastel olla põlvili.

Rühmamäng Paluge lastel istuda ringis ja üksteisele palli veeretada. Kui pall on veerema pandud, tuleb lapsel nimetada midagi, mis haakub päeva või nädala teemaga (näiteks loomade, värvide, puu- või köögiviljade nimetused).

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: väike vahtpall, tennis-pall)

VÄRAVAVAHT



Lapsed seisavad kahest koonusest tehtud värava ees. Innustage lapsi kätega palli peatama, et pall koonuste vahele ei veereks.

VAJALIKUD VAHENDID: Pall, koonused (teine võimalus: väike jalgpallivärv, plastpudelid)

VALIKTEGEVUSED

MULLIDE PÜÜDMINE



Paluge lastel seista ringis. Ringi keskel seistes puhuge mulle laste suunas ja laske neil mulle ühe või kahe käega püüda.

VAJALIKUD VAHENDID: Mullitaja

SUURE PALLI PÜÜDMINE



Seiske näoga lapse poole ja ulatage pall lapse vöö kõrgusel aeglaselt tema poole. Korrake seda mitu korda, iga kord pisut kiirema liigutusega. Järgmiseks laske pallist enne lapse käteni jõudmist lahti ja innustage teda palli kätega kinni püüdma, et see maha ei kukuks.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall)

MADALA PALLI PÜÜDMINE



Seiske näoga umbes kolme sammu kaugusel oleva lapse poole. Visake pall tasakesi lapsele, nii et see jõuaks temani ta vöö kõrgusel või madalamal. Innustage last palli püüdma, sõrmed allapoole. Oskuste arenedes suurendage enda ja lapse vahelist vahemaad.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, mängupall)

KÕRGE PALLI PÜÜDMINE



Olge põlvili, näoga umbes kolme sammu kaugusel oleva lapse poole. Visake pall tasakesi lapsele, nii et see jõuaks temani ta rinna kõrgusel või kõrgemal. Innustage last palli püüdma, sõrmed ülespoole.

Oskuste arenedes suurendage enda ja lapse vahelist vahemaad ja visake pall kõrgema kaarega.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, mängupall)

Pange tähele

Innustage suuremaid ja edasijõudnuid teistele lastele palliviskamist ette näitama ja neid aitama. See soodustab suhtlemist, liidrioskusi ja sõprussuhteid.

PÕRKAVA PALLI PÜÜDMINE



Olles näoga lapse poole, põrgatage palli nii, et laps saab selle kinni püüda ilma kohalt liikumata. Innustage last palli teile tagasi põrgatama.

Oskuste arenedes suurendage enda ja lapse vahelist vahemaad ning kasutage väiksemaid palle.

Rühmamäng Lapsed seisavad ringis ja annavad palli põrgatusega üksteisele edasi.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: mängupall)

RINGPALL

Paluge lastel seista ringis ja anda pall lühikese viskega järgmisele lapsele edasi. Kui esimene pall on jõudnud ringis poole peale, laske ringi käima veel üks pall. Harjutus on raskem, kui lasete lastel ringi suurendamiseks astuda sammu võrra tahapoole.

Rühmamäng Korraldage võistlusmäng. Innustage lapsi proovima, mitu korda

rühm palli kinni suudab püüda, enne kui see maha kukub.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, mängupall)

Pange tähele

Mullid ja rannapallid püsivad õhus kauem kui teised pallid. Mõnedel lastel on seda esialgu vaja, et püüdmise õnnestuks. Valige kindlasti iga lapse jaoks sobiva suurusega pall – mitte liiga suur ega liiga väike.



VISKAMINE

Viskamisel on vaja jõudu, painduvust, tasakaalu ja koordineerimist. Midagi väikest ja kergemat visates õpivad lapsed esemete haarama ja lahti laskma. Kui laps suudab palli kergesti kahe käega pea kohale tõsta, on pall paraja suurusega.

Viskamine on tähtis mitmel spordialal. Kui laps oskab hästi visata, on tal kindlam tunne sõpradega mängima minna.

- Selle osa tegevused on:
- Veeremäng
- Rongitunnel
- Altkäevise kahe käega
- Altkäevise ühe käega
- Ülalkäevise kahe käega
- Ülalkäevise ühe käega
- Märkivise
- Punktivisked korvi

VALIKTEGEVUSED

VEEREMÄNG



Tehke kahe poole abil ise veeremängurada. Ehitage trossidest püramiid ja laske lastel palli selle suunas veerema panna eesmärgiga trossipüramiidi ümber ajada.

VAJALIKUD VAHENDID: Ladumistrossid (teine võimalus: plastist keeglikurikad, tühjad plastpudelid), pehmed püramiidid (teine võimalus: teip, pulgad), pall

RONGITUNNEL

Lapsed seisavad üksteise järel ravis, jalad harkis, moodustades jalgadest „tunneli“.

Paluge rivi lõpus oleval lapsel veeretada palli tunnelisse, mängides, et pall on rong. Tavaliselt ei jõua pall ehk „rong“ tunneli teisest otsast välja, sest see „peatub jaamas reisijate pealevõtmiseks“. See, kes on pallile kõige lähemal,

võtab selle üles. Seejärel liiguvad kõik teised lapsed palli hoidva lapse ette, nii et ta jääb rivi lõppu ja saab palli teiste jalgade vahelt läbi veeretada.

VAJALIKUD VAHENDID: Pall

ALTKÄEVISE KAHE KÄEGA



Innustage last seisma painutatud põlvedega ja hoidma palli mõlema käega. Paluge lapsel vaadata teie käsi ja visata pall altkäe teie kätte.

Oskuste arenedes laske lapsel visata pall korvi, üle madala tõkke või läbi rõnga.

Rühmamäng Lapsed seisavad ringis ja viskavad üksteisele kahe käega palli.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, mängupall), rõngas

(teine võimalus: madal võrk, korv)

Pange tähele

Viskamine ja püüdmine on omavahel tihedalt seotud, niisiis õpetate sageli mõlemat oskust samal ajal.

ALTKÄEVISE ÜHE KÄEGA



Innustage last seisma painutatud põlvedega ja hoidma ühes käes väikest palli. Paluge lapsel vaadata teie käsi ja visata pall altkäe teie kätte. Oskuste arenedes laske lapsel visata pall korvi, üle madala tõkke või läbi rõnga.

Tervisemäng Kaaluge toidukujuliste või teibiga kinnitatud toidupiltidega oakottide kasutamist. Paluge lastel visata oakotid neil olevate piltide järgi „tervisliku“ või „ebatervisliku“ rõngasse või korvi.

VAJALIKUD VAHENDID: Väike vahtpall (teine võimalus: oakott, tennisball), rõngas (teine võimalus: madal võrk, korv)



ÜLALTKÄEVISE KAHE KÄEGA



Lapsed seisavad, jalad puusade laiuselt harkis, üks jalg teisest eespool. Innustage neid ette-taha kiikuma. Kui lapsed kiiguvad taga olevale jalale, laske neil käed üle pea tõsta. Ettepoole kiikudes laske neil käed langetada ja palli visata.

Oskuste arenedes laske lapsel visata pall korvi, üle tõkke või läbi rõnga.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, mängupall), rõngas (teine võimalus: madal võrk, korv)

ÜLALTKÄEVISE ÜHE KÄEGA



Kasutades sama tehnikat, mida ülaltkäeviskel kahe käega, innustage lapsi kasutama ühte kätt, tuues käe tagant üle pea ette ja visates väikesi palle teie suunas.

Oskuste arenedes laske lapsel visata pall korvi, üle tõkke või läbi rõnga.

VAJALIKUD VAHENDID: Väike vahtpall (teine võimalus: oakott, tennispall), rõngas (teine võimalus: madal võrk, korv)

MÄRKIVISE

Kinnitage seinale erinevatele kõrgustele märklaudade aset täitvad pildid. Märklaudade abil võite kinnistada kujundite, värvide, loomade nimetusi, tervislikke harjumusi või muid asjakohaseid teemasid. Jalgade õige asendi õpetamiseks kasutage pörandamärgiseid. Laske lastel seista pörandamärgistele ja visata väikeste pallidega märki.

VAJALIKUD VAHENDID: Pildid, teip, pörandamärgised, väikesed vahtpallid (teine võimalus: oakotid)

PUNKTIVISKED KORVI



Lapsed seisavad ringis ümber rõngast hoidva täiskasvanu. Paluge lastel anda palli mööda ringi edasi teatud arv kordi. Laps, kelle kätte pall pärast viimast numbrit jääb, viskab palli rõngasse, et punkti saada.

VAJALIKUD VAHENDID: Rõngas (teine võimalus: korv), pall

Pange tähele

Õpetage lapsi viskamise ajal astuma viskekäe vastasjalaga ettepoole.



LÖÖMINE

Löömine tähendab palli või mõne muu eseme löömist käega või mõne esemega, näiteks pulga, kurika, lauatenise- või tennisereketiga. Löömine aitab arendada silma ja käe koostööd – oskus, mida on vaja tennisel, golfi, softpalli, võrkpalli ja saalihoki mängimiseks.

Selle osa tegevused on:

- Käsipall
- Palli hüpitamine
- Saalihoki või golf algajatele
- Tennis või softpall algajatele
- Võrkpall algajatele



KÄSIPALL

Asetage pall koonusele. Lapsed löövad palli rusikaga või lahtise käega.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall), koonus (teine võimalus: softpalli T)

PALLI HÜPITAMINE

Hüpitage pall laste suunas õhku ja laske neil see lahtise käega teile tagasi või teiste laste poole hüpitada. Lugege kokku, mitu korda palli hüpitatakse, enne kui see maha kukub.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, õhupall)





SAALIHOKI VÕI GOLF ALGAJATELE

Asetage pall maha. Lapsed seisavad keppe käes hoides kõrvuti, näoga palli poole. Innustage lapsi kepiga palli lööma. Lapsed peavad keppi hoidma, pöidlad allapoole suunatud.

Rühmamäng Seadke kaks koonust väravaks ja laske lastel palli väravasse lüüa. Lapsed võivad kordamööda väravavahtideks olles

püüdmist harjutada.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, väike vahtpall, tennisball), kepp (teine võimalus: lastele mõeldud saalihoki- või golfkepid), koonused

Pange tähele

Suuri palle on lihtsam lüüa kui väikesi. Seisvaid objekte on lihtsam lüüa kui liikuvaid.

TENNIS VÕI SOFTPALL ALGAJATELE



Asetage suur pall koonusele. Lapsed seisavad lauatennisereketeid käes hoides kõrvuti, näoga palli poole. Innustage lapsi reketiga palli lööma.

Harjutus on raskem, kui visata palli tasakesi laste poole ja innustada neid seda reketiga lööma.

Rühmamäng Tehke "pesad", mille ümber lastel tuleb softpalli matkides pärast pallilöömist joosta.

VAJALIKUD VAHENDID: Pall, koonus (teine võimalus: softpalli T), lauatennise-reket (teine võimalus: tennisreket, kurikas)

VÕRKPALL ALGAJATELE



Jagage lapsed kahte poomiga eraldatud rühma. Innustage lapsi palli lahtise käega hüpitama või lööma üle piirjoone.

VAJALIKUD VAHENDID: Poom (teine võimalus: köis, madal võrk), aeglane pall (teine võimalus: rannapall, õhupall)

Pange tähele

Aeglaselt ja madala kaarega visatud palle on lihtsam lüüa kui suure hoo või kõrge kaarega lendavaid palle.

Õige löögitehnika omandamiseks on tähtis viia raskus ühelt jalalt teisele. Kui lapsed keharaskust üle ei vii, laske neil põrandamärgistel seistes ette-taha ja küljelt küljele kiikuda.

JALAGA LÖÖMINE

Jalaga löömise all mõeldakse eseme jalaga löömist. Jalaga löömine nõuab silma ja jala koostööd. Samuti nõuab see oskust hoida tasakaalu ning suutlikkust seista kasvõi korraks ühel jalal. Jalaga palli löömise oskus on tähtis jalgpallis ja see võimaldab lastel teistega koos mängida.

Selle osa tegevused on:

- Seisva palli löömine
- Penalti löömine
- Söötude harjutamine
- Söödult löök
- Löökkuulimäng
- Kolme kurika veeremäng
- Koonuste vahel triblamine

SEISVA PALLI LÖÖMINE



Asetage pall maha ja laske lastel seista selle taha. Innustage lapsi palli ükskõik kumma jala varbaga teie suunas lööma.

Harjutus on raskem, kui innustate lapsi lööma palli kaugemale, mööda mitmesugustest põrandamärgistest. Võite lasta palli ka kahe koonuse või põrandamärgise vahele „väravasse“ lüüa.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, laste jalgpall, mängupall), põrandamärgised (teine võimalus: koonused)

PENALTI LÖÖMINE

Asetage pall maha ja laske lastel joosta pallini ning see teie suunas lüüa.

Harjutus on raskem, kui innustate lapsi pallini jooksmata ja seda kahe koonuse vahele „väravasse“ lööma. Lapsed võivad kordamööda väravavahtideks olles püüdmist harjutada.



VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, laste jalgpall, mängupall), koonused

SÖÖTUDE HARJUTAMINE

Laske lastel seista ringis ja innustage neid üksteisele palli lööma. Jälgige, et pall ringi sees püsiks.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, laste jalgpall, mängupall)

Pange tähele

Enne palli löömist peavad lapsed pilgu pallile suunama ja löögi ajal vaatama sihtmärgi suunas.

SÖÖDULT LÖÖK

Lööge pall lapsele ja innustage teda liikuvat palli jalaga kahe koonuse vahele „väravasse“ lööma.



VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, laste jalgpall, mängupall), koonused (teine võimalus: värav, põrandamärgised)

LÖÖKKUULIMÄNG



Moodustage poomidest ristkülikukujuline löökkuulimängu masina raam. Paigutage koonused ja klotsid ristkülikusse takistusteks.

Lapsed seisavad poomidel ja löövad palli tasakesi üksteisele, palli suund muutub vastu raami ja takistusi pörkudes.

VAJALIKUD VAHENDID: Poomid, koonused, klotsid (teine võimalus: topsid), aeglane pall (teine võimalus: mängupall, spordipall)

VALIKTEGEVUSED

Kolme kurika veeremäng



Ehitage kahest poomist veererada ja asetage raja lõppu kolm tühja plastpudelit. Lapsed proovivad kordamööda palli lüües pudelid paigast liigutada või ümber lüüa.

VAJALIKUD VAHENDID: Poomid, plastpudelid (teine võimalus: ladumistopsid), aeglane pall (teine võimalus: mängupall, spordipall)

KOONUSTE VAHEL TRIBLAMINE

Paigutage koonused mängualal juhuslikesse kohtadesse. Paluge lastel kergelt palli lüües ruumis ringi liikuda, ilma et pall koonuseid puudutaks. Lapsed võivad triblada kordamööda või mitmekesi korraga.

VAJALIKUD VAHENDID: Koonused, aeglane pall (teine võimalus: laste jalgpall, mängupall)

Pange tähele

Lüües kaldub keha vahetult enne palli puudutamist taha. Löögi ajal liigub vastaskäsi ette. Löögi ajal peab ette liikuma.

HARJUTUSED EDASIJÕUDNUTELE

Harjutused edasijõudnutele nõuavad lastelt tegevusjuhendis kirjeldatud sportlike oskuste omandamist ja nende spordis kasutamist. Selleks on vaja väga head kontakti, tugevust, jõudu, koordinatsiooni, meeskonnatööd ja teadlikkust.

Selle osa tegevused on:

- Saapanina-löök
- Galoppimine
- Sulghüplemine

Jalgpallioskused:

- Seismine, palli veeretamine ja peatamine
- Kaks ühe vastu
- Üks ühe vastu

Korvpallioskused:

- Tribamine
- Sööda ja viska
- Pörgata ja viska

Softpallioskused:

- Pesadesse jook

SAAPANINA-LÖÖK



Innustage last harjutama tasakaalu hoidmist ühel jalal seistes, löögijalg õhus ja käed kõrvale sirutatud. Seejärel laske lapsel viibutada jalga ette-taha. Laske lapsel hoida mõlema käega palli ja pillata see, kui löögijalg on taga ning jalga ette viibutades palli lüüa.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: rannapall, mängupall)

GALOPPIMINE

Asetage põrandamärgised maha sirgesse ritta. Laske lastel ükskõik kumma jalaga märgisele hüpata ja taha jäänud jalg samuti märgisele tuua. Jätkake, lastes lastel endiselt hüpata sama jalaga alustada.

VAJALIKUD VAHENDID: Põrandamärgised

SULGHÜPLEMINE



Asetage põrandamärgised maha sirgesse ritta. Laske lastel astuda märgisele ja teha selle jalaga väike hüpe. Kui hüppejalg maandub, asetage teine jalg järgmisele märgisele.

VAJALIKUD VAHENDID: Põrandamärgised

Pange tähele

Need oskused nõuavad tugevust, tasakaalu, nägemist, koordineerimist ja meeskonnatööd. Jälgige, milline neist lastele kõige enam raskusi valmistab ja korra tegevusjuhendis eespool kirjeldatud tegevusi.

JALGPALLIOSKUSED

SEISMINE, PALLI VEERETAMINE JA PEATAMINE

Paluge lastel seista ringis ja üksteisele palli veeretada. Lapsed peatavad palli jalatallaga. Tegevus on põnevam, kui iga kord palli veeretamise ajal lugeda numbreid või salme.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: laste jalgpall, mängupall)

KAKS ÜHE VASTU

Üks laps on väravavaht ja seisab värava ees. Kaks teist last on meeskonna-kaaslased, kes tahavad palli väravasse lüüa. Plaksu või vile peale lööb üks laps palli oma meeskonnakaaslasele, kes lööb palli kahest koonusest moodustatud värava poole.

Pärast seda, kui kõik kolm last on kordamööda saanud olla väravavahid, söötjad ja pealelööjad, algab ring otsast või tulevad mängima järgmised lapsed.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: laste jalgpall, mängupall), koonused (teine võimalus: laste jalgpallivärav)

ÜKS ÜHE VASTU

Innustage kahte last jooksmata ja palli lööma, et seda kolm korda teineteisele sööta. Innustage seda last, kellele jääb pall pärast kolmandat söötu, lööma palli väravasse. Pärast pealelööki antakse pall edasi järgmisele paarile.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: laste jalgpall, mängupall), koonused (teine võimalus: laste jalgpallivärav)

KORVPALLIOSKUSED

PÕRGATAMINE

Seiske lapse selja taha ja aidake tal kahe käega palli põrgatada. Laske pallil puutuda lapse kätte vastu ilma seda püüdmata. Oskuste arenedes aidake järjest vähem. Võtke järk-järgult kasutusele erinevad pallid ja seejärel põrgatage palli juba ühe käega.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: laste korvpall, mängupall)

SÖÖDA JA VISKA

Lapsed seisavad ringis. Pange ringi keskele rõngas. Innustage lapsi viskama, pörkega söötma või söötma palli kolm korda, nii et pall jääb kolmandale mängijale. Tema viskab palli rõngasse.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: laste korvpall, mängupall), rõngas (teine võimalus: korv)

PÕRGATA JA VISKA

Lapsed seisavad rõnga ees rivis. Kui lapsel on pall, tuleb tal kolm korda põrgatada ja siis pall rõngasse visata. Võtke pall rõngast ja andke see rivis järgmisele lapsele.

VAJALIKUD VAHENDID: Aeglane pall (teine võimalus: laste korvpall, mängupall), rõngas (teine võimalus: korv)

SOFTPALLIOSKUSED

PESADESSE JOOKS

Kasutage pesade tähistamiseks põrandamärgiseid. Igas pesas seisab üks laps. Paigutage kodumärgile koonus ja laske ühel lapsel sellelt kurikaga pall lendu lüüa. Innustage lööjat ümber pesade jooksmas, enne kui kolm mängijat palli edasi on andnud. Treener muudab laste asukohti.

VAJALIKUD VAHENDID: Põrandamärgised, aeglane pall (teine võimalus: pehme vahtpall, softpall), koonus (teine võimalus: softpalli T), kepp (teine võimalus: kurikas, pulk)

VÄIKESPORTLASTE PROGRAMM LASTEAIAS/KOOLIS

Lapsed saavad paljud elulised põhimõtted selgeks, õppides ümbritsevat maailma tundma mängu kaudu. Tundides liikumise ja kehalise aktiivsuse soodustamine paneb aluse kogu elu kestvale vajadusele aktiivselt liikuda.

Füüsilise aktiivsuse ja mängu kasu ei piirdu üksnes sportimisega. Eriolümpia väikesportlaste programm aitab lastel üksteisega suhelda ja arendab olulisi suhtlemis-, õppimis- ja eneseteenindusoskusi. Varakult mootorsete tegevustega alustamine on intellektipuudega lastele väga tähtis. Lapsed, kes on varases eas saanud sobivat toetust, on suuremaks saades paremini võimelised keerulisemaid liigutusi tegema.

PROGRAMMI ÜLESEHITUS LASTEAIAS/KOOLIS

- **Sagedus:** vähemalt üks kord nädalas, kõige parem kolm korda nädalas
 - Väikesportlaste programmi mõju mootorsetele oskustele on suurim, kui tunnid toimuvad sagedamini kui kord nädalas. Lasteaiad/koolid peaksid püüdma pakkuma tegevusi kolm korda nädalas.
 - Kõik kolm tundi võib korraldada lasteaias/koolis või kasutada lisaks ka koduseid tegevusi. Näiteks, kui väikesportlaste tund toimub kaks korda nädalas lasteaias/koolis, võivad pereliikmed teha harjutusi üks kord nädalas kodus.
- **Tunni pikkus:** 30-45 minutit kestvad tunnid
- **Koht:** siseruumides või õues
 - Väikesportlaste programmi võib korraldada paljudes turvalistes kohtades, näiteks võimalas kehalise kasvatus tundide ajal või mootorsele arengule või mängule pühendatud ajal rühmatoas või õues.

PERE KAASAMINE

Pereliikmed ei pruugi osaleda väikesportlaste tundides lasteaias/koolis, kuid on väga tähtis, et pered koos lapsega programmis kaasa lööksid. Pered saavad osaleda mitmel moel, näiteks:

- **Esimene kohtumine.** Lasteaias/koolis on soovitatav korraldada kooliaasta alguses lapsevanematele tutvustav kokkusaamine, et lapsevanemad ja pereliikmed saaksid teada, mis on väikesportlaste programm. Samuti saavad nad teada, kuidas oma last lasteaias/kooliaasta jooksul kodus toetada.

- **Iganädalased uudiskirjad ja e-kirjad.** Hoidke lapsevanematega ühendust, et jagada peredega iga nädal teavet tegevuste ja edusammude kohta.
- **Vabatahtlikud.** Kutsuge pereliikmeid vabatahtlikena osalema ja väikesportlaste tundides abistama.
- **Kodused tegevused.** Andke peredele tegevusjuhendid koju kaasa. Andke näpunäiteid, milliseid tavalisi esemeid võib harjutustes vahenditena kasutada. See võimaldab peredel lapsega kodus harjutusi korrata.
- **Esinemine või tähistamisüritus.** Väikesportlaste programmi lõpetamise tähistamiseks kavandage ühine üritus või spordipäev. Kutsuge pereliikmed vaatama, milliseid oskusi on tundides omandatud.

ABIMATERJALID

Väikesportlaste programmi õppekava on lisamaterjal kaheksa nädala tunnikavade kirjeldustega. Kava järgi toimuvad tunnid kolmel päeval nädalas, kokku on tunnikavades tegevusi 24 päevaks. Tunnid on üles ehitatud nii, et neid järjekorras andes saavad lapsed tegevustega järk-järgult tutvuda. Laste oskused arenevad kordamise abil.

Väikesportlaste programmi õppekava koostati tegevusjuhendis kirjeldatud tegevustest. See aitab korraldada väikesportlaste programmi lasteaias/koolis.

Väikesportlaste programmi õppekava ja muu lisateave õpetajatele on leitav veebiküljel resources.specialolympics.org/YoungAthletes.

TUNNIKAVA KOOSTAMINE

Väikesportlaste programmi tunnikavade koostamisel kasutage allpool kirjeldatud struktuuri. See aitab tekitada kordusi. Samuti rõhutab see individuaalset arengut ja toetab sotsiaalseid suhteid.

- **Soojendus:** soojendus paneb lapsed liikuma ja valmistab ette järgmisteks tegevusteks. Lõbusa soojenduse juurde võivad kuuluda laulud, mängud ja venitused.
- **Individaalsete oskuste arendamine:** see tunniosa võimaldab lastel keskenduda omaenda arengule ja edule. Valige tegevusjuhendist oskus ja harjutus ning tehke ainult seda. Või valige mitu tegevust ja seadke üles mitu keskust.
- **Rühmämängud/tegevused:** mängud ja tegevused on oskuste harjutamiseks lõbusad ja tõhusad. Need kinnistavad tunnis õpitut, soodustavad üksteisega suhtlemist ja sotsiaalseid suhteid.
- **Hoog maha ja lõpulaul:** selle tunniosa tegevused aitavad lastel rahuneda

ja valmistavad neid ette teiste tegevuste juurde naasma. Lõpulauluga vaadake üle õpitud tegevus või oskused. Lõpetage tund korraliku venitusega.

Järgmisel leheküljel on väikesportlaste programmi tunni näidiskava.

Näpunäited täiskasvanutele

- Sõnu, pilte või muid visuaalseid vahendeid kasutades märkige individuaalsed tegevused valgele või kriiditahvlile. Need jäävad tunni ajaks lastele nähtavale.
- Veebilehelt resources.specialolympics.org/YoungAthletes leiate tunnikava näidise tühja blanketi.

VÄIKESPORTLASTE PROGRAMMI TUNNIKAVA

Näidistund, tegevused: käimine ja jooksmine

Soojendus (5 minutit)

- Laul „Rong see sõitis“
- Tee nagu mina

Oskuste arendamine/keskused (10-15 minutit)

- Külgsammud
- Jookse ja too
- Liimitud käed

Rühmategevus (10-15 minutit)

- Tuletõrjeõppus
- Takistusrada

Hoog maha/lõpulaul (5 minutit)

- Laul „Kui sul tuju hea, siis käsi kokku löö“

PÕHIPUNKTID, MILLEGA TUNNIS ARVESTADA

Ruum ja ohutus

- **Mitte liiga suur, mitte liiga väike.** Tutvuge rahulikult iga tegevusega. Veenduge, et ruum sobib tegevuse iseloomu ja rühmas olevate laste arvuga.

- **Siseruumides või õues.** Väikesportlaste tunde saab korraldada nii siseruumides kui ka õues. Arvestage ruumi suurusega. Turvalisuse tagamiseks määrake kindlaks piirid.
- **Üks või kaks ruumi** Paljud õpetajad on väikesportlaste tunde andnud, jagades klassi kahte rühma. Kasutage klassiruumi ja koridori, et anda tundi kahele väiksemale lasterühmale korraga.

Ülesehitus

- **Kujundage rutiin.** Rutiin tähendab paljudele lastele selgeid ootusi, järjepidevust ja kindlustunnet.
- **Mõelge läbi puhkepausid.** Hoolitsege, et lastel oleks koht, kus väsimuse ja ümbritsevast või tegevusest tingitud ülestimulatsiooni korral puhata.
- **Innustage lapsi ühelt tegevuselt teisele üleminekul endid mitmel moel liigutama.** See tugevdab erinevaid lihaseid ja innustab lapsi omandama uusi oskusi.
- **Kasutage ülemineku märguandena muusikat.** Laule võib kasutada märguandeks, kui üks tegevus on läbi ja teine algamas.
- **Partnersportlased.** Laske suurematel või intellektipuudeta lastel väiksemaid tegevusi ette näidates aidata ning olla liidrid ja partnersportlased.
- **Vesi ja tervislikud suupisted.** Võimaluse korral pakkuge tunni lõpus vett ja puuvilju. Hea kehalise tervise ja õppimise soodustamiseks on tähtis, et organism saaks normaalselt vedelikku ja toitu.

Liidrid ja vabatahtlikud

Lisaks sellele, et väikesportlaste programm on mitmekülgsest kasulik, aitab see lasteaia ja koolis saavutada kaasamist, omaksvõtmist ja austust. Võite anda lastele võimaluse tundides olla liidriks ja õppida.

- Kui olete laule juba mitu korda laulnud, innustage lapsi soojendus- ja lõpulaule ise alustama ja laulma.
- Tegevuste käigus pange tähele, millal oleks sobiv juhust anda lapsele liidriroll. Näiteks laske lastel kordamööda olla ees mängus „Tee nagu mina“ või aidata „Takistusraja“ moodustamisel.
- Kasutage tunniaega, et arutada tähtsaid teemasid, mis aitavad lastel saada paremateks rühma-, klassi- või kogukonnaliikmeteks. Võite käsitleda selliseid mõisteid nagu ühtsus, austus, võimed ja sõprus.

Väikesportlaste programm võib aidata juhioskusi arendada ka vanematel inimestel. Kaaluge järgmisi soovitusi.

- Suuremad algkoolilapsed võivad olla väikesportlastele toeks, näidates neile oma oskusi ette või olles eeskujuks ning aidates väiksematel harjutusi teha.

- Gümnaasiumiõpilased võivad abistada tegevuste juures vabatahtlikena.
- Vabatahtlikest on palju abi individuaalsete tegevuskeskuste juures või kui lapsed liiguvad ühe tegevuse juurest teise juurde.
- Väikesportlaste programmi tõhustamiseks looge partnerlussuhted kohaliku kõrgkooliga.
- Kaaluge koostööd vastavate teaduskondadega, näiteks pedagoogika, eripedagoogika, füsioteraapia või kehakultuuri teaduskonnaga. Üliõpilased võivad olla vabatahtlikud või treenerid ning isegi vastutada tunnikavade koostamise eest.
- Eriolümpia juhtivad sportlased võivad olla abitreenerid ja vabatahtlikud.

Esinemised või tähistamised

Lapsed saavutavad uusi oskusi õppides ja harjutades enesekindluse ning tunnevad uhkust oma arengu üle. Tähistamised, näiteks ühine spordipäev, mängude päev või väikesportlaste esinemine pakuvad lasteaiale/koolile võimalust kaasata igas vanuses ja erinevate võimetega lapsi. Need tõmbavad programmele perede tähelepanu ja tekitavad ka laiemat huvi.

Et kõik saaksid üritusest väärtusliku kogemuse, arvestage seda kavandades järgmiste soovitustega.

- Kutsuge osalema pered ja kogukonnaliikmed, et nad saaksid laste edu üle rõõmustada. Kutsuge üritusele ka teised rühmad/klassid. Nii saavad lapsed kogeda ühtekuuluvust.
- Kooli vanemad õpilased võivad vabatahtlikena abistada ja täita erinevate tegevuste juures juhendajate rolli.
- Võite ürituse väikese algus- ja lõpptseremooniaga veel pidulikumaks muuta.
- Korraldage tähistamine kooliaasta lõpus või pärast programmi lõpetamist. Üritus on mõeldud laste individuaalse edu ja arengu tähistamiseks.
- Seadke ürituse ajaks üles keskused, kus on näha tegevused ja mängud, millega lapsed on tegelenud väikesportlaste tundides.

VÄIKESPORTLASTE PROGRAMM KOGUKONNAS

Noorte spordi- ja vabaajaprogrammide raames saavad lapsed kokku ja mängivad organiseeritult „treeneri“ juhendamisel. Selliseid programme korraldatakse paljudes kohtades. Eriolümpia väikesportlaste programm loob ühesugused tegevusvõimalused nii intellektipuudega kui ka -puudeta lastele. Kogukonnas korraldatav väikesportlaste programm võimaldab lapsevanematel jagada oma laste rõõmu, mida nad saavad teistega koos mängimisest. Samas on vanematel võimalus näha, kuidas lapsed omandavad sportimiseks ja eluks vajalikke oskusi.

PROGRAMMI ÜLESEHITUS KOGUKONNAS

Kogukondlike väikesportlaste tundide korraldamisel võib abi olla järgmistest juhistest.

- **Sagedus:** üks kord nädalas pluss kaks korda nädalas kodus
- **Tunni pikkus:** 45 minutit kuni 1 tund
- **Koht:** siseruumides või õues
- **Toimumispaik:** kogukonnakeskus, spordiklubi, ülikoolilinnak, avalik puhkeala, raamatukogu või muu koht
- **Treenerid:** vabatahtlikud kogukonnaliikmed, spetsiaalne juhendaja, pereliige või üliõpilane
- **Kaasamine:** õed-vennad või kohalikud lapsed
- **Vabatahtlikud:** pereliikmed, eriolümpia juhtivad sportlased, kohaliku spordiklubi liikmed, üliõpilased või vabatahtlikud kogukonnast
 - Eriolümpia vanemate juhtivate sportlaste jaoks on vabatahtliku või abitreenerina tegutsemine suurepärase võimalusega olla liidrirollis. Juhtivate sportlastega suhtlemine on väärt kogemus ka peredele, sest nad näevad, millised võimalused võivad nende lapsel tulevikus olla ja saavad sellest innustust.

KOGUKONDLIKU TUNNI ÜLESEHITUS

Väikesportlaste programmi tundide kavade koostamisel kasutage allpool kirjeldatud struktuuri. See aitab tekitada kordusi. Samuti rõhutab see individuaalset arengut ja toetab sotsiaalseid suhteid.

- **Soojendus:** soojendus paneb lapsed liikuma ja valmistab ette järgmisteks tegevusteks. Lõbusa soojenduse juurde võivad kuuluda laulud, mängud ja venitused.

- **Individaalsete oskuste arendamine:** see tunniosa võimaldab lastel keskenduda omaenda arengule ja edule. Valige tegevusjuhendist oskus ja harjutus ning tehke ainult seda. Või valige mitu tegevust ja seadke üles mitu keskust.
- **Rühmamängud/tegevused:** mängud ja tegevused on oskuste harjutamiseks lõbusad ja tõhusad. Need kinnistavad tunnis õpitud, soodustavad üksteisega suhtlemist ja sotsiaalseid suhteid.
- **Hoog maha ja lõpulaul:** selle osa tegevused aitavad lastel rahuneda ja valmistavad neid ette äraminekuks. Lõpulauluga vaadake üle õpitud tegevus või oskused. Lõpetage tund korraliku venitusega.

PÕHIPUNKTID, MILLEGA KOGUKONNAS KORRALDATAVATES TUNDIDES ARVESTADA

Ruum ja ohutus

- Mitte liiga suur, mitte liiga väike. Tutvuge rahulikult iga tegevusega. Veenduge, et ruum sobib tegevuse iseloomu ja rühmas olevate laste arvuga.
- Siseruumides või õues. Väikesportlaste tunde saab korraldada nii siseruumides kui ka õues. Arvestage ruumi suurusega. Turvalisuse tagamiseks määrake kindlaks piirid.
- Üks või kaks ruumi. Olenevalt laste ja vabatahtlike arvust võivad treenerid suure rühma jagada väiksemateks, näiteks vanuse või võimekuse järgi, ning anda tundi kahele rühmale korraga.

Ülesehitus

- Kujundage rutiin. Rutiin tähendab paljudele lastele selgeid ootusi, järjepidevust ja kindlustunnet.
- Seadke üles erinevate oskuste keskused, et anda tegevust erinevas vanuses ja võimetega lastele.
- Kui lapsed on enam-vähem ühevanused või sarnaste võimetega, kasutage tunnis rühmamänge ja -tegevusi.
- Innustage lapsi ühelt tegevuselt teisele üleminekul endid mitmel moel liigutama. See tugevdab erinevaid lihaseid ja innustab lapsi omandama uusi oskusi.
- Kutsuge laste õed-vennad, vanemad või intellektipuudeta lapsed teistele toeks ja tegevusi ette näitama.
- Kasutage ülemineku märguandena muusikat. Laule võib kasutada märguandeks, kui üks tegevus on läbi ja teine algamas.
- Mõelge läbi puhkepausid. Hoolitsege, et lastel oleks koht, kus väsimuse ja

ümbritsevast või tegevusest tingitud ülestimulatsiooni korral puhata.

- Võimaluse korral pakkuge tunni lõpus vett ja puuvilju. Hea kehalise tervise ja õppimise soodustamiseks on tähtis, et organism saaks normaalselt vedelikku ja toitu.

PERE KAASAMINE

On väga tähtis, et pered koos lapsega väikesportlaste programmis kaasa lööksid. Peredele on see hea võimalus kogukonnaliikmete ja teiste peredega tutvuda ning sõprussuhteid luua. See soodustab kasvu, arengut ja omaksõetuse tunnet.

Pered saavad kogukonnas korraldatavates tundides osaleda mitmel moel, näiteks:

- **Iganädalased uudiskirjad ja e-kirjad.** Hoidke ühendust, et jagada peredega iga nädal teavet tegevuste ja edusammude kohta.
- **Abilised tunnis.** Kutsuge pereliikmeid osalema iganädalastes tundides ja oma lapsi tegevustes toetama või innustage neid astuma järgmist sammu ning treeneriteks hakkama.
- **Kodusel tegevused.** Andke peredele tegevusjuhendid koju kaasa. Andke näpunäiteid, milliseid tavalisi esemeid võib harjutustes vahenditena kasutada. See võimaldab peredel lapsega kodus harjutusi korrata.
- **Perede tugirühmad.** Andke perede käsutusse ruum, kus omavahel vestelda ja suhelda sel ajal, kui lapsed on väikesportlaste tunnis. Pered on üksteisele parimaks tugisüsteemiks.

PEREFOORUMID

Perefoorumites osalevad eriolümpiaga seotud pered. Need on lapsevanematele ja hooldajatele teabe, abimaterjalide ja toetuse allikas.

Perefoorumit kavandades kaaluge järgmisi soovitusi.

Sagedus ja kestus

Kavandage perefoorumid sageduseks üks kord kuus või kvartalis. Pered võivad kokku saada, et kuulata külaliselektorit, samal ajal toimub treenerite ja vanemate juhendamisel sellenädalane väikesportlaste tund.

Võimalikud teemad

Perefoorumitel tuleb käsitleda kohalike perede küsimusi ja muresid. Arvestada tuleb ka kogukonna kultuuriliste ja usuliste vajadustega. Allpool on mõned vajalikud teemad perefoorumiteks. Enne teemade lõplikku paikapanekut kohtuge pereliikmetega ja küsige nende arvamusi.

- Oma lapse õiguste esindamine ja teenuste kättesaadavus
- Lapse ravi ja hambaravi
- Järeletravivõimalused – kuidas teha kindlaks, millist spetsialisti laps vajab
- Koolid – millised võimalused on kogukonnas intellektipuudega lapsele
- Toitumine, tervislik toitumine ja näitlik toiduvalmistamine
- Üldised terviseteadmised, näiteks nakkushaiguste ennetamine
- Mänguline õpe
- Õdede-vendade normaalsed suhted
- Varajase iseseisvuse soodustamine

Külalisesinejad

Perefoorumitele võib esinema ja vestlusringe juhtima kutsuda kogukonna partnereid, ülikooli lektoreid või eksperte. Kutsuge näiteks lastearst rääkima, kuidas teha head koostööd lapse arstiga või paluge toitumisharjutajal kõneleda tervislikust toitumisest.

VÄIKESPORTLASTE PROGRAMM KODUS

Pere osalus väikeste laste elus on väga tähtis. Lapsevanemad, vanavanemad, hooldajad, vennad, õed, tädid, onud ja nende lapsed peaksid samuti saama võimaluse osaleda väikesportlaste programmis. Eriolümpia väikesportlaste programmi järgi saavad pered kodus lõbusas ja hoolivas õhkkonnas koos mängida.

Väikesportlaste programmi võib kasutada ainult kodus või lisaks lasteaias/koolis või kogukonnas toimuvatele tundidele.

AINULT KODUSED TEGEVUSED

Suurepärase viisi väikesportlaste programmiga alustamiseks on lastega lihtsalt mängida, kasutades väikesportlaste programmi tegevusjuhendit mänguaja struktureerimiseks. Täiskasvanu võib lapsega kahekesi mängides kasutada juhendis kirjeldatud tegevusi. Mängust võib kutsuda osa saama ka õdesid-vendi või naabrilapsi.

Alustage 20-30 minutit kestva struktureeritud mänguga vähemalt kolm korda nädalas. Valige igaks mängutunniks kaks või kolm tegevust, millele keskenduda. Hoolitsege selle eest, et tegevus pakuks lõbu. Kohandage tegevusi laste oskuste arengu järgi igas oskusvaldkonnas.

LISAKS KOGUKONNAS VÕI LASTEAIAS/KOOLIS TOIMU- VATELE TUNDIDELE

Kodus väikesportlaste harjutuste tegemine aitab lastel paremini omandada kogukonnas või lasteaias/koolis väikesportlaste tundides õpitavaid oskusi.

Selleks, et saavutada samasugust arengut, nagu väikesportlaste programmi õppekavaga korraldatud uuringus, kus lapsed omandasid kaheksa nädalaga seitsme kuu jagu motoorseid oskusi, peavad lapsed harjutusi ja tegevusi korraldama kolmel päeval nädalas.

Pered saavad laste arengut toetada, kasutades väikesportlaste programmi koduse mängujuhendina. Küsige endale lapse õpetajalt või treenerilt iganädalaste tundide kava ja harjutage kodus selle järgi.

PÕHIPUNKTID, MILLEGA KODUSTES TEGEVUSTES ARVESTADA

- **Ärge laske ennast häirida soovitatud vahendite puudumisest.** Spetsiaalsed spordivahendid ei ole tingimata vajalikud. Enamikku neist on võimalik asendada kodus leiduvate tavaliste esemetega. Kasutage näiteks poomi asemel teipi või koonuste asemel tühje plastpudeleid. Olge leidlikud ja lustige!
- **Kutsuge mängima ka õed-vennad ja teised ümberkaudsed lapsed.** Tegevusjuhendis kirjeldatud tegevused ja mängud meeldivad kõigile lastele. Ei ole paremat viisi lõbutsemiseks ja vormi saamiseks kui koos teistega mängimine.
- **Kasutage leidlikkust.** Kuigi alustate tegevustega juhendi järgi, võite ikkagi lisada uusi tegevusi, mis sobivad teie lapse tugevate ja nõrkade külgedega. Siduge harjutused oma lapse lemmikspordialade ja -tegevustega.
- **Suhelge teiste peredega.** Teiste peredega suhtlemiseks võtke ühendust eriolümpia kohaliku perede tugivõrgustikuga. Hakake eestvedajaks, osaledes vabatahtlikuna või algatades kogukondlikud väikesportlaste programmi tunnid.
- **Tundke tegevusest rõõmu!** Kuigi väikesportlaste programm on mitmeti kasulik, on selle üks peamine eesmärk aidata lapsevanematel oma lastega koos rõõmsalt mängida. Nautige seda koosmängimise aega. Looge füüsilise aktiivsuse, võimlemise ja sportimise abil oma lapsega tugev side.

ABIMATERJALID

Väikesportlaste tegevusjuhend on alles algus. Veebilehelt leiate rohkem teavet ja abimaterjale väikesportlastega tegelemiseks, sealhulgas:

videod, kus on näidatud kõigi juhendis toodud tegevuste õige sooritamine; väikesportlaste programmi õppekava, milles on 24 tunnikava tegevusjuhendis kirjeldatud tegevustega; muud abimaterjalid programmi eestvedajatele väikesportlaste tundide korraldamiseks lasteaias/koolis, kogukonnas ja kodus; vajalik teave pereliikmete toetamiseks ja kaasamiseks; veel rohkem tervise- ja sporditegevusi; väikesportlaste programmi tutvustavad reklaam- ja turundusmaterjalid.

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

VAHENDITE MODIFITSEERIMINE JA KOHANDAMINE

Vahendite ümbertegemine vähendab vigastuste riski ja hõlbustab harjutustega toimetulekut. Palle, lendtaldrikuid, õhupalle, litreid, kurikaid, reketeid, lauatennisereketeid, pulki, pesasid, võrke, värvavaid ja võimlemisvahendeid võib lapse vajaduste järgi asendada/muuta.

- **Kasutage teise suurusega palli.** Valige suurem või väiksem pall või spordi-vahend (litter, sulgpall).
- **Pikkus või laius.** Valige pikem, lühem või laiem löögivahend (kurikas, pulk).
- **Raskus.** Pakkuge kergemat või raskemat löögivahendit või palli.
- **Käepide.** Kasutage suuremat, väiksemat, pehmemat või vormitud käepidet, mis lapsele hästi kätte sobitub.
- **Materjal ja pinnatekstuur.** Pakkuge erinevaid palle ja löögivahendeid, mis on tehtud vahtmaterjalist, fliisist, plastist, kummist, papist või muust.
- **Värvid.** Kasutage erivärvilisi vahendeid, mida on hõlpus sorteerida või mis lapsi visuaalselt köidavad.
- **Kõrgus või suurus.** Kasutage madalamat võrku, värvavat või pesa. Kasutage suuremaid, värvide või numbritega tähistatud pesasid. Kasutage suuremat värvavat või muutke selle kõrgust, et hõlbustada sihtmärgi tabamist.
- **Helid, valgus, pildid, märgid või värvid.** Kasutage kohtade rõhutamiseks värvilisi puitfiguure, pilte ja muud visuaalset materjali.

MODIFIKATSIOONID LIIKUMISRASKUSTEGA LASTELE

Väikesportlaste programmis on võimalik edu saavutada erinevate võimetega lastel. Mõnel juhul on selleks, et kõik lapsed kasulikku kogemusi saaksid, vaja teha muudatusi.

Tähtis on kohandada tegevused lapse individuaalsete vajaduste järgi, olenemata tema võimetest.

Lapsed, kes ei kõnni

- Valige tegevused, mida saab teha põrandal istudes, kas toega või toeta. Need tegevused on näiteks „Veeretamine ja peatamine“, „Sallimängud“ jt.
- Kohandage tegevusi nii, et lapsed saavad kõndimise või jooksmise asemel roomata.

Lapsed, kes seisavad ebakindlalt

- Laske neil kasutada kõnniraami või lükata käru, et nad saaksid samuti tegevustes osaleda.
- Hoidke lapsel vöökohast, et ta saaks treenida tasakaalu, löömis- ja viskeoskusi.

Lapsed, kes kasutavad ratastooli või käru

- Laske lastel lüüa softpalli T pealt.
- Kasutage madalamaid võrke, märklaudu või tõkkeid.
- Jalaga löömiseks kasutage suuremaid palle, millele laps saab pihta ka ratastoolist.
- Ülaltviskeks ja küljele löömiseks paigutage ratastooli palli või sihtmärgi suhtes nurgaga.
- Laske teistel lastel abistada ja rühmategevuste ajal ratastooli või käru lükata.

Lapsed, kelle liikuvus on piiratud

- Abistage neid tegevuste sooritamisel käsi-käel meetodil.
- Toetage lapse kehatüve või puusi.

MODIFIKATSIOONID AUTISMIGA LASTELE

Kui kavandate väikesportlaste tunde autismiga lastele, kaaluge järgmisi soovitusi.

Struktuur ja järjepidevus

- Järjepidevuse hoidmiseks määrake väikesportlaste tund iga päev ühele ja samale kellaajale.

- Kasutage väikesportlaste tunni ajal alati täpselt sama ülesehitust. Alustage soojenduse ja avalauluga. Tehke individuaalseid harjutusi ja rühmamänge. Seejärel lõpetage lauluga. Järjepidev rutiin aitab lastel aru saada, mida järgmiseks oodata.
- Jälgige, et tegevustel oleks selge algus ja selge lõpp.
- Kasutage visuaalseid abivahendeid ja pilte (näidis leheküljel 68), et tutvustada lastele kõiki selle tunni tegevusi.

Ümbrus ja füüsilised stiimulid

- Vähendage häirivaid tegureid, nagu eredat valgust või valje helisid.
- Vältige ootamatuid helisid, näiteks vilistamist või plaksutamist.
- Seadke valmis vaikne tuba või rahulik piirkond, kuhu lapsed saavad ülestimulatsiooni korral puhkama minna.

Juhiste andmine

- Määrake tegevusteks kindlad piirid.
- Andke igaks tegevuseks selged ja täpsed juhised. See aitab lastel mõista, mida neilt oodatakse.
- Koostage omavahelise suhtlemise ja käitumise reeglid.
- Kasutage reegleid rühmas kindla struktuuri loomiseks.
- Kasutage vabatahtlike, personali või teiste laste abi laste individuaalseks toetamiseks.

TERVISLIKE HARJUMUSTE VARAJANE KUJUNDAMINE

Tervislike harjumusi on tähtis lastele tutvustada juba varajasest east alates. Väikesportlaste programmi tundides antakse motoorseid oskusi õpetades teavet ka tervise ja vormispüsimise kohta.

Mõned peamised tervislikud harjumused, millele tuleb keskenduda, on:

- kätepesu
- tervislikud toidud ja joogid
- ekraaniaja vähendamine (teler, arvuti, arvuti- jt ekraanimängud, nutitelefonid)
- igapäevane kehaline tegevus
- tervislikud igapäevaharjumused, näiteks hammaste pesemine

Selles juhendis on paljud tervisemängud põhitegevuste kerged modifikatsioonid, millega edastatakse sõnumit tervise ja spordi tähtsuse kohta.

Tervisemängudeks võib hankida lisavahendid, näiteks puu- ja köögiviljade kujulised pörandamärgised, toiduainete kujulised oakotid või rannapallid, millel on toiduainete, jookide või harjutuste pildid.

Väikesportlaste programmiga saab liita veel tervise ja spordiga seotud tegevusi. Juhendis on kolm näidistundi. Tunnid ja tervislikke harjumusi toetavad tegevused leiata veebilehelt resources.specialolympics.org/YoungAthletes

LAULUMÄNGUD

Laste seas populaarsetele lauludele võib teha uued sõnad, mis aitavad tervise teemadel rääkimise muuta lõbusaks ja põnevaks. Allpool olevate laulunäidiste järgi saate aimu, kuidas teha laulusõnu ümber nii, et need annaksid lastele teadmisi toitumise, kehalise tegevuse, üldise tervise ja heaolu kohta.

Ubin, ubin õunapuul

Laulge viisil „Sära, sära, täheke“

Ubin, ubin õunapuul,
Saan su kätte kõrgelt ju.
Ronin sulle järgi ma,
nopin, ruttu hammustan.

Seebi ja veega mina pesen käsi

Laulge viisil „Pinni ja panni, meie lähme vanni“

Seebi ja veega mina pesen käsi,
mina pesen käsi.
Siis kui tulen tuppa, siis kui lähen tuttu,
ja ka enne sööki.

MILLINE TOIT ON TERVISLIK?

VAJALIKUD VAHENDID: Pärts- või plasttoiduained või toidupildid ja teip

Selle tegevuse eesmärk on aidata lastel õppida tundma erinevat tüüpi toiduaineid ja aidata neil teha tervislikke valikuid.

Joonistage seinale või laual teibiga rõõmus nägu (naeratus) või kurb nägu (kortsus kulm). Jagage lastele kätte mitmesugused tervislikud ja ebatervislikud toidud. Need võivad olla toidupildid, plastist või riidest „toit“ või pakendis päristoit.

Paluge lastel liigitada toit kahte rühma – need asjad, mis teevad neid terveks ja tugevaks (rõõmus nägu) need asjad, mis ei ole tervisele kasulikud (kurb nägu).

Kui lapsed on toidu sorteerimise lõpetanud, arutage koos nendega, millised toidud on pandud õigesti rõõmsa näo juurde ja milliseid peeti ekslikult tervislikuks. Kasutades allolevat tabelit näidisenäna, rääkige lastele, miks need toidud tervislikud ei ole. Soovitage neil asendada need tervislikumatega.

Ebatervislik või tervislik toit

Ebatervislik toit	Tervislik toit	Kommentaar lapsele
Kartulikrõpsud/ krõpsud	Banaanid või porgandid	„Krõpsud ei tee lihaseid tugevaks ega nahka pehmeks ega nägemist heaks, aga banaanid ja porgandid on tervisele kasulikud.“
Mahl	Piim	„Piimas on palju kaltsiumi ja valku, see aitab sul kasvada pikaks ja teeb luud, lihased ja hambad tugevaks.“
Limonaad	Vesi	„Kui sul on janu, siis on kasulik vett juua. Limonaadis on palju suhkrut ja see teeb janu veel suuremaks.“

EI EKRAANIDELE!

VAJALIKUD VAHENDID: Väike karp, sedelid ekraanita tegevustega

Selle tegevuse eesmärk on näidata, kui tähtis on piirata laste ja pereliikmete ekraanide (näiteks teler, arvuti, arvuti- ja muud ekraanimängud, tahvelarvutid, nutitelefonid) ees veedetavat aega kahe tunnini päevas.

Kopeerige allolev loetelu ja lõigake kõik tegevused ükshaaval välja. Asetage sedelid tegevustega väikesesse kaussi või karp. Paluge lastel tõmmata kausist või korbist tegevus ning siis teha seda kas pereringis või kogu rühma/klassiga. Küsige lastelt, milliseid ekraanita tegevusi nad veel teha tahaksid.

Tegevuste ajal rääkige lastele, kui tähtis on ekraaniaega vähendada.

Ekraanita tegevused

Raamatu lugemine	Laulmine	Jalutamine
Tantsimine	Sõpradega mängimine	Mängimine
Õues mängimine	Luuletuse kirjutamine	Tervisliku eine valmistamine
Pildi joonistamine	Muusika kuulamine	Lemmikspordiga tegelemine

JÄRGMISED SAMMUD ERIOLÜMPIAKS

Väikesportlaste programmis arenevad lapsed erineva kiirusega. Mõnel lapsel esineb raskusi, teised on valmis omandama edasijõudnute oskusi. Tegelege lastega individuaalselt, et hinnata, milline järgmine samm on lapse jaoks õige. Järgmine samm võib olla veelkordne osalemine väikesportlaste programmis, mõne spordiala treeningkavaga alustamine või edasiliikumine võistlevaks eriolümpia sportlaseks või partnersportlaseks.

Eriolümpia pakub elus võimalusi kõigile lastele ja täiskasvanutele, võimetest olenemata. Tervisedenduse, füüsilise aktiivsuse ja spordi näol on eriolümpial igaühele midagi pakkuda.

Üle kaheksa aasta vanused intellektipuudega inimesed saavad olümpia-stiilis individuaalse ja meeskondliku sportimisega võimaluse osaleda mõtestatud treeningutes ja võistelda.

Hakake partnersportlaseks

Eriolümpia Ühendav Sport (ingl. k. Special Olympics Unified Sports) on koostöövorm, mis toob ühte meeskonda kokku intellektipuuetega ja -puueteta inimesed. Ühendav sport sai alguse lihtsast põhimõttest: koos treenimine ja mängimine on kõige lühem tee sõpruse ja teineteisemõistmiseni.

Rohkem teavet leiate veebilehelt www.specialolympics.org



