

LIIKUMINE JA MUUSIKA

**Õpetajamaterjal toimetuleku riikliku õppekava alusel
õppivate õpilaste rütmika (muusika ja kehaline
kasvatus) tundide läbiviimiseks**

**Koostanud Kaili Lass ja Kadri Joost
Juhendaja Kristel Palgi**

Tallinn 2010

Liikumine ja muusika

Õpetajamaterjal toimetuleku riikliku õppekava alusel õppivate õpilaste rütmika (muusika ja kehaline kasvatus) tundide läbiviimiseks

Koostanud Kaili Lass ja Kadri Joost
Juhendaja Kristel Palgi

Juhendmaterjali koostamist on toetanud Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti riik programmi “Hariduslike erivajadustega õpilaste õppevara arendamine” kaudu.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Hariduslike erivajadustega
õpilaste õppevara arendamine

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
I peatükk. Stopp ja liikumine.....	5
1. Katkestatud muusika järgi liikumine.....	6
2. Pilkkontakti loomine ja hoidmine.....	8
3. Muusika järgi liikumine.....	9
II peatükk. Harjutused liisusalmide rütmis.....	12
1. Pillimäng liisusalmide järgi.....	13
2. Sensoorne stimulatsioon liisusalmide rütmis.....	16
3. Liikumine liisusalmide ja rahvaluule järgi.....	21
4. Lõõgastumine rahvalaulu järgi.....	23
III peatükk. Kehatunnetusharjutused.....	26

Sissejuhatus

Armsad õpetajad, füsioterapeudid, muusikaterapeudid!

Muusika ja liikumine on olnud omavahel tihedalt seotud läbi aegade. Kuuldes muusikat, hakkab enamus meist end muusika rütmis kaasa liigutama. Kui inimest on vaja stimuleerida, sobib selleks hästi muusika. Tantsides, end muusika järgi liigutades, saab inimene ennast välja elada. Kuna muusika on ajaliselt korrastatud struktuur, on see ideaalne stiimul liikumise koordineerimiseks. Muusika rütmiline element loob struktuuri ja motiveerib lapsi õppima, näiteks kõndima, jooksmas, hüppama. Need oskused on seotud kehatunnetuse, tasakaalu, liigutuste osavuse, paindlikkuse, kindluse ja suunatumetusega.

Rütmika juhendmaterjal „Liikumine ja muusika“ ongi mõeldud just teile, toimetuleku- ja hoolduskoolide õpetajad ja terapeudid, et leida oma igapäevatoosse värskeid ideid ja soovitusi. Harjutuste kogumik on jaotatud kolmeks peatükiks, mis sisaldavad erinevaid harjutusi: Stopp–liikumine, harjutused liisusalmide rütmis, kehatunnetusharjutused. Kõikidel harjutustel on 3–4 erinevat taset, mis annab võimaluse harjutusi sooritada eri arengupuude astmega inimestel. Harjutuste tegevusi ilmestavad erinevate karakterite ning tempodega kaksteist muusikapala. Muusikat valides soovisime rõhutada oma emakeele tähtsust ja sõnarütmi. Nii kõlavadki valikus erinevad eesti rahvaviisid ning liisutused.

Täname Markus ja Urmas Lattikat, kes aitasid muusikapalad sisse mängida ja salvestada. Täname toremaid Kiili Kunstide Kooli laululapsi (õpetaja Kaili Lass). Suur aitäh juhendaja Kristel Palgile.

Head kasutamist!

I peatükk

Stopp ja liikumine

Stopp–liikumise harjutused on sulam lauludest, mängudest, kehalistest harjutustest, pillilugudest ja keharütmidest. Liikumise katkestamise ja selle jätkamise harjutuste abil saab arendada musikaalsust, rütmitunnet ja mootorikat. Muusikalised tegevused, mis toetavad liikumist, võimaldavad paremini suhelda ümbritseva keskkonnaga, luua kontakti ja sellele vastata. Muusika rütmilisus loob struktuuri ja motiveerib lapsi õppima teadlikumalt kasutama oma kehaosi.

Liikumistegevused võivad varieeruda väga lihtsatest ülesannetest nagu peanoogutamine või jalaga takti löömine kuni keeruliste mootorsete ülesanneteni nagu näiteks grupis liigutuse sooritamine sünkroonis. Paranevad tasakaal ja koordineerimine, st kahe käe koostöö, silma ja käe koostöö, silma ja jala koostöö. Laps teadvustab erinevaid liikumisviise: roomamine, käpuli liikumine, kõndimine, ratastoolis liikumine jne. Erineva muusika ja rütmi kasutamine harjutustes annab juhendajale mitmesuguseid võimalusi lastega koostööks, samas saab laps olla tunnis aktiivne osaleja – tekitada ise helisid, määrata rütmi.

Stopp–liikumise harjutuste alla kuuluvad kolm erinevat harjutuste valdkonda:

1. liikumine katkestatud muusika järgi;
2. pilkkontakti loomine ja hoidmine;
3. muusika järgi liikumine.

Iga valdkond on jaotatud neljaks erinevaks harjutuseks: esimene on kognitiivselt kõige lihtsam ja järgnevad raskemad, nõudes enam tunnetuslikke ja motoorseid oskusi. Raske liikumispuudega lapse puhul tuleb arvestada, et laps vajab harjutuste alustamiseks ja nende täpsemaks sooritamiseks põhjalikumat juhendamist ja ettenäitamist.

1. Katkestatud muusika järgi liikumine

Harjutuste eesmärk: Oma keha ja liigutuste tunnetamine, sh erinevate kehaosade olemasolu ja nende kasutamise võimaluste teadvustamine, silma ja käe, silma ja jala koostöö arendamine, erinevate liikumisvõimaluste teadvustamine; tähelepanuvõime arendamine, sh oskus märgata muusikas pausi ja sellele reageerida; sotsiaalsete oskuste arendamine, sh oskus oodata, oskus arvestada kaaslastega.

Harjutus 1

Lähteasend: õpilased istuvad mattidel põrandal, vajadusel toetab abistaja last, istudes tema selja taga.

Harjutus: muusika paus täidetakse „kehapillil“:

1. plaksud kätega,
2. patsutused õlgadele,
3. patsutused kõhule,
4. patsutus reitele,
5. patsutus põlvedele,
6. patsutus varvastele.

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkus: vajadusel aitab abistaja käe või jala hoidmisel ja liigutuse suunamisel, sooritamisel. Harjutust võib teha ka ilma saatemuusikata, mängides ise muusikainstrumendil. See annab raskema füüsilise erivajadusega lapsele võimaluse täpsemaks soorituseks (pausi aeg on nii pikk, kuni laps liigutust teeb).

Harjutus 2

Lähteasend: õpilased liiguvad ringis, vajadusel aitab abistaja last ratastooliga liikumisel.

Harjutus: muusika pausi ajal jäädakse seisma ja paus täidetakse „kehapillil“:

1. plaksud kätega,
2. patsutused õlgadele,
3. patsutused kõhule,
4. patsutus reitele,
5. patsutus põlvedele,
6. patsutus varvastele.

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkus: vajadusel aitab abistaja liigutuste suunamisel ja sooritamisel. Harjutust on võimalik teha ilma saatemuusikata, mängides ise pilli. See annab raskema füüsilise erivajadusega lapsele võimaluse täpsemaks soorituseks (pausi aeg nii pikk, kuni laps liigutust teeb).

Harjutus 3

Lähteasend: õpilased liiguvad mööda maha pandud jalajälgi, vajadusel aitab lapsi abistaja.

Vahendid: plastikust või paberist jalajäljed.

Harjutus: muusika pausi ajal õpilane seisab ning paus täidetakse „kehapillil“:

1. plaksud kätega,
2. patsutused õlgadele,
3. patsutused kõhule,
4. patsutus reitele,
5. patsutus põlvedele,
6. patsutus varvastele.

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkused: vajadusel aitab abistaja liigutuste suunamisel ja sooritamisel. Harjutust on võimalik teha ilma pakutud saatemuusikata, mängides ise muusikainstrumendil.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased liiguvad mööda maha pandud köit või maha märgitud joont, vajadusel aitab abistaja last, suunates tähelepanu astumisele köiele või joonele.

Harjutus: muusika pausi ajal õpilane seisab ning paus täidetakse „kehapillil“:

1. käte plaksutamine,
2. käteplaks kõhu ees ja selja taga,
3. jalgadega trampimine,
4. hüppamine.

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkused: vajadusel aitab abistaja liigutuste suunamisel ja sooritusel. Harjutust on võimalik teha ilma pakutud saatemuusikata, mängides ise muusikainstrumendil.

2. Pilkkontakti loomine ja hoidmine

Harjutuste eesmärk: Oma keha ja liigutuste tunnetamine, sh erinevate kehaosade olemasolu ja nende kasutamise võimaluste teadvustamine, silma ja käe koostöö arendamine; tähelepanuvõime arendamine, sh muusikas pausile reageerimine; sotsiaalsete oskuste arendamine, sh käitumistavade tutvustamine, pilkkontakti leidmine ja hoidmine, oskus oodata.

Harjutus 1

Lähteasend: õpilased liiguvad ringis, vajadusel aitab abistaja ratastoolis last.

Harjutus: muusika paus täidetakse kaaslaste otsimisega, sõbrale otsa vaatamisega ja sõbrale käteplaksu löömisega.

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkused: Vajadusel aitab abistaja last sõbra leidmisel, pilkkontakti loomisel ning plaksu löömisel. Harjutust on võimalik teha ilma salvestatud saatemuusikata, mängides ise muusikainstrumendil.

Harjutus 2

Lähteasend: pooltel õpilastest on käes muusikariistad: marakas, kuljus, kastanjetid, täristaja, tamburiin vm. Õpilased liiguvad ringis, mängides käes olevat rütmipilli, vajadusel aitab abistaja ratastoolis last.

Vahendid: marakas, kuljus, kastanjetid, täristaja, tamburiin jm pillid.

Harjutus: Muusika paus täidetakse kaaslaste otsimisega, pilkkontakti loomisega ning sõbrale muusikariista andmisega.

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkused: Vajadusel aitab abistaja last sõbra leidmisel, muusikariista andmisel ja vastu võtmisel. Harjutust on võimalik teha ilma salvestatud saatemuusikata, mängides ise muusikainstrumendil.

Harjutus 3

Lähteasend: Õpilased liiguvad ringis, vajadusel aitab abistaja ratastoolis last.

Harjutus: muusika paus täidetakse kaaslaste otsimisega, pilkkontakti loomisega ja järgmiste tegevustega:

1. lehvitamine, vajadusel aitab abistaja lapsel kätt hoida lehvitamisliigutuse tegemiseks,
2. kätlemine, vajadusel aitab abistaja lapsel kätt hoida,
3. sõbra nime hüüdmine (või lihtsalt häälitsemine).

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkused: Vajadusel aitab abistaja last sõbra leidmisel, pilkkontakti loomisel, lehvitamisel, kätlemisel, sõbra nime väljaütlemisel või lihtsalt hääle tekitamisel. Harjutust on võimalik teha ilma salvestatud saatemuusikata, mängides ise muusikainstrumendil.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased liiguvad ringis, vajadusel aitab abistaja last ratastooliga liikumisel.

Harjutus: muusika paus täidetakse kaaslaste otsimisega, pilkkontakti loomisega ja kättpidi teretusel pilkkontakti hoidmisega ning järgmiste teretustega kahe õpilase vahel:

1. sõbraga sõrmede kokkupanek,
2. õlgade kokkupanek,
3. puusade kokkupanek,
4. põlvede kokkupanek,
5. varvaste kokkupanek,
6. kättpidi teretus ja pilkkontakt.

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkused: Vajadusel aitab abistaja last sõbra leidmisel, käe või jala hoidmisel ja liigutuse suunamisel. Harjutust on võimalik teha ilma salvestatud saatemuusikata, mängides ise muusikainstrumendil.

3. Muusika järgi liikumine

Harjutuste eesmärk: Ruumitaju arendamine; oma keha ja liigutuste tunnetamine, sh silma ja jala ning silma ja käe koostöö arendamine, erinevate liikumisvõimaluste teadvustamine ja arendamine; tähelepanu arendamine, sh muusikainstrumendi

tämbri vahetumisele reageerimine; sotsiaalsete oskuste parandamine, sh suhtlemine teiste lastega, üksteisega arvestamine.

Harjutus 1

Lähteasend: õpilased liiguvad ringis, vajadusel aitab abistaja last ratastooliga liikumisel.

Harjutus: ksülofonimängu ajal liigutakse edaspidi, trummimängu ajal selg ees tagasi.

Muusikafailid: lugu nr 4.

Märkused: harjutust on võimalik teha ilma salvestatud saatemuusikata, mängides ksülofoni ja trummi vm pille ise.

Harjutus 2

Lähteasend: õpilased lamavad selili matil.

Harjutus: ksülofonimängu ajal liiguvad lapsed rulludes paremale, trummimängu ajal vasakule.

Muusikafailid: lugu nr 4.

Märkused: harjutust on võimalik teha ilma salvestatud saatemuusikata, mängides ise kahel muusikainstrumendil. Vajadusel aitab abistaja last liikumisel ja suuna vahetamisel.

Harjutus 3

Lähteasend: õpilased seisavad ringis, ühel või kahel lastest on käes pall.

Vahendid: pall

Harjutus: ksülofonimängu ajal antakse pall edasi endast paremal olevale lapsele, trummimängu ajal vasakul olevale lapsele.

Muusikafailid: lugu nr 4.

Märkused: harjutust on võimalik teha ilma salvestatud saatemuusikata, mängides ise kahel muusikainstrumendil. Vajadusel aitab abistaja last palli edasi andmisel ja suuna vahetamisel.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased seisavad ringis, ühel lapsel grupist on käes kuljus või ksülofon, teisel lapsel trumm.

Vahendid: kuljus või ksülofon, trumm.

Harjutus: õpilased mängivad kordamööda muusikainstrumenti. Kuljuse või ksülofoni mängu ajal plaksutavad ülejäänud lapsed käsi, trummimängu ajal patsutavad põlvi. Muusika lõppedes ulatavad lapsed muusikainstrumendid edasi kaaslastele, kes alustavad harjutust uuesti.

Muusikafailid: lugu nr. 4

Märkused: Muusikafailides kõlav muusikapala annab harjutusele struktuuri – trumm kõlab saateks trummile, ksülofon kõlab saateks kuljusele või ksülofonile. Vajadusel aitab abistaja last muusikainstrumendiga heli tekitamisel ja muusikainstrumendi edasiandmisel. Kuljust on sobilik motoorselt vähem võimekatele õpilastele.

II peatükk

Harjutused liisusalmide rütmis

Liisusalmide tekstid on eelkõige kõla-, rütmi- ja sõnamängud. Liisusalmid on välja kasvanud vanematest lastelauludest, mis ei ole regivärsilised, need on lihtsad lugemised, äiutused või üminad. Liisusalmid tekkisid mängualguse lugemisena. Oli palju improvisatsiooni, tähenduseta, ainult kõlaefektil põhinevat laulmist, nt pöördumised lindude, loomade ja loodusobjektide poole (“Lepatriinu, lenda ära”, “Kured ritta” jm); narritamissõnad, naljasalmikesed.

Liisusalmide tekst, kõla ja sõnarütm toetavad harjutuste sooritamist, luues tegevustesse kindla struktuuri ja rütmilise liikumise. Liisutuste sõnamäng loob soodsa keskkonna keeleliseks arenguks, korduv sõnakasutus aitab kõnetutel lastel silpe ja vokaale kaasa häälitseada (nt voo, tii, äia-tuia jm).

Liisutamise korduv rütm loob harjutusele kindla struktuuri ja motiveerib lapsi erinevaid liigutusi õppima ning sooritama, näiteks kõlapulki kindlas rütmis kokku lööma, käega trummi lööma, rätikuid või linu muusikarütmis liigutama jm.

Liisusalmid on erinevate tempodega: näiteks „Sõit-sõit sinna“ aeglane, „Sõmeralt Sõrmikule“ kiire. Erinevad tempod määravad liigutuste sooritamise kiiruse. Aeglasema tempoga liisusalm annab raskema füüsilise puudega lapsele võimaluse võimalikult iseseisvalt harjutuse sooritamise toime tulla (näiteks „Sõit-sõit sinna“ saatel käega trummi löömine, käte ülestõstmine).

Liisusalmide alla kuuluvad neli erinevat tüüpi harjutusi:

1. pillimäng liisusalmide järgi,
2. sensoorne stimulatsioon liisusalmide rütmis,
3. liikumine liisusalmide ja rahvaluule järgi,
4. lõõgastumine rahvaluule järgi.

Iga tüübi kohta on neli erinevat harjutust raskuse järjekorras: lihtsamast keerulisemani.

1. Pillimäng liisusalmide järgi

Harjutuste eesmärk: Oma keha ja liigutuste tunnetamine, sh silma ja käe, kahe käe koostöö arendamine; tähelepanuvõime arendamine, sh oskus märgata muusikas muutust – vokaalosa ja instrumentaalosa vaheldumist, oskus reageerida muusika rõhulisele osale; rütmitaju arendamine; sotsiaalsete oskuste parandamine, sh käitumistavade tutvustamine, oskus oodata.

Harjutus 1

Lähteasend: õpilased istuvad põrandal mattidel, vajadusel toetab abistaja last, istudes tema selja taga.

Vahendid: trumm, trummipulgad, kõlapulgad.

Sõnad	Tegevused
Sõit-sõit sinna, sealt me saame saia, pika putke piima, laia laastu leiba	liisutuse kuulamine
Hopp!	lapsed löövad käega vastu trummi, kõlapulkasid kokku, trummipulkasid kokku
Äia-tuia, kibikäbi nuia, lase kiigel käia, üle ukse õue, taha välja otsa, kukerpalli kraavi	liisutuse kuulamine
Hopp!	lapsed löövad käega vastu trummi, kõlapulkasid kokku, trummipulkasid kokku

Muusikafailid: lugu nr 5.

Märkused: vastavalt lapse motoorsetele oskustele kasutatakse harjutuse tegemisel kas käega trummi löömist, trummipulkade või kõlapulkade kokkulöömist. Vajadusel aitab abistaja käe hoidmisel ja liigutuse suunamisel. Harjutust võib teha ka ilma

saatemuusikata, lihtsalt skandeerides liisusalmi teksti, see annab parema võimaluse jõukohaseks soorituseks raskema füüsilise erivajadusega lapsele.

Harjutus 2

Lähteasend: õpilased istuvad põrandal mattidel, vajadusel toetab abistaja last, istudes tema selja taga.

Vahendid: trumm, trummipulgad, kõlapulgad.

Sõnad	Tegevused
Sõit-sõit sinna, sealt me saame saia, pika putke piima, laia laastu leiba	lapsed löövad käega või trummipulkadega vastu trummi või kõlapulkasid kokku
Hopp!	lapsed tõstavad käed üles
Äia-tuia, kibikäbi nua, lase kiigel käia, üle ukse õue, taha välja otsa, kukerpalli kraavi	lapsed löövad käega või trummipulkadega vastu trummi või kõlapulkasid kokku
Hopp!	Tõstavad käed üles

Muusikafailid: lugu nr 5.

Märkused: vastavalt lapse mootorsetele oskustele kasutatakse harjutuse tegemisel kas käega või trummipulkadega trummi löömist või kõlapulkade kokkulöömist. Vajadusel aitab abistaja käe hoidmisel ja liigutuse suunamisel. Harjutust võib teha ka ilma saatemuusikata, skandeerides liisusalmi teksti, see annab parema võimaluse jõukohaseks soorituseks raskema füüsilise erivajadusega lapsele.

Harjutus 3

Lähteasend: õpilased istuvad põrandal mattidel, vajadusel toetab abistaja last, istudes tema selja taga.

Vahendid: trumm, trummipulgad, kõlapulgad

Sõnad	Tegevused
Sõit-sõit sinna, sealt me saame saia, pika putke piima, laia laastu leiba – hopp!	lapsed löövad käega või trummipulkadega vastu trummi, puudutavad kõlapulkadega põlvi
Äia-tuia, kibikäbi nuia, lase kiigel käia, üle ukse õue, taha välja otsa, kukerpalli kraavi – hopp!	lapsed löövad trummipulki või kõlapulki kokku

Muusikafailid: lugu nr 5.

Märkused: vastavalt lapse motoorsetele oskustele kasutatakse harjutuse tegemisel kas käega või trummipulkadega trummi löömist või kõlapulkade kokkulöömist. Vajadusel aitab abistaja käe hoidmisel ja liigutuse suunamisel. Harjutust võib teha ka ilma saatemuusikata, skandeerides liisusalmi teksti, see annab parema võimaluse jõukohaseks soorituseks raskema füüsilise erivajadusega lapsele.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased seisavad ringis, vajadusel toetab abistaja last ratastooliga liikumisel.

Vahendid: kõlapulgad, kuljus, triangel, marakas.

Harjutus:

Sõnad	Tegevused
Sõit-sõit sinna, sealt me saame saia, pika putke piima, laia laastu leiba	lapsed liiguvad ringis, hoides muusikainstrumente
Hopp!	lapsed tõstavad käed üles
Äia-tuia, kibikäbi nuia, lase kiigel käia,	lapsed liiguvad ringis ja mängivad muusikainstrumente (kõlapulgad, triangel, kuljus, marakas vm)

üle ukse õue, taha välja otsa, kukerpalli kraavi	
Hopp!	lapsed tõstavad käed üles

Muusikafailid: lugu nr 5.

Märkused: Vastavalt lapse motoorsetele oskustele kasutatakse harjutuste tegemisel erineva raskusastmega instrumente. Näiteks kuljust on kõige lihtsam käes hoida, trianglil mängimine nõuab rohkem oskusi. Vajadusel aitab abistaja käe hoidmisel ja liigutuse suunamisel. Soovitame kasutada salvestatud muusikafaili, kuna liisusalmirea vahetudes toimub muutus meloodias. Monotoonsel teksti lugemisel ei taju laps tegevuse muutmise vajadust.

2. Sensoorne stimulatsioon liisusalmide rütmis

Harjutuste eesmärk: Oma keha ja liigutuste tunnetamine, sh kahe käe koostöö arendamine, lõõgastumisoskuse kujundamine ja arendamine; rütmitaju arendamine; tähelepanuvõime arendamine, sh oskus märgata muutust muusikas – vokaalosa ja instrumentaalosa vaheldumist, sotsiaalsete oskuste parandamine (oskus oodata).

Harjutus 1

Lähteasend: õpilased istuvad ringis põrandal mattidel.

Vahendid: suur siidilina

Sõnad	Tegevused
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo. Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate õpilaste pea kohal paremale ja vasakule
Instrumentaalosa	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate laste pea kohal üles-alla
Ankut tankut trilla troo,	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina

Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	istuvate õpilaste pea kohal paremale ja vasakule
Instrumentaalosa	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate laste pea kohal üles-alla
Instrumentaalne vaheosa	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate õpilaste pea kohal hästi madalalt, raputades lina
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo. Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate õpilaste pea kohal paremale ja vasakule
Instrumentaalosa	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate laste pea kohal üles-alla
Ankut tankut trilla troo, Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate õpilaste pea kohal paremale ja vasakule
Instrumentaalosa	õpetaja ja abilised liigutavad siidilina istuvate laste pea kohal üles-alla

Muusikafailid: lood nr 8 ja 9.

Harjutus 2

Lähteasend: õpilased istuvad ringis põrandal mattidel. Igal õpilasel on oma abiline (selleks võib olla õpetaja, teine laps).

Vahendid: väikesed siidilina, rätikud

Sõnad	Tegevused
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo. Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	abiline liigutab väikest siidilina õpilase pea kohal paremale ja vasakule

Instrumentaalosa	abiline liigutab väikest siidilina õpilase pea kohal üles-alla
Ankut tankut trilla troo, Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	abiline liigutab siidilina õpilase pea kohal paremale ja vasakule
Instrumentaalosa	abiline liigutab siidilina õpilase pea kohal üles-alla
Instrumentaalne vaheosa	abiline liigutab siidilina õpilase pea kohal hästi madalalt, lina raputades
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo. Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	abiline liigutab siidilina õpilase pea kohal paremale ja vasakule
Instrumentaalosa	abiline liigutab siidilina õpilase pea kohal üles-alla
Ankut tankut trilla troo, Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	abiline liigutab siidilina õpilase pea kohal paremale ja vasakule
Instrumentaalosa	abiline liigutab siidilina õpilase pea kohal üles-alla

Muusikafailid: lood nr 8 ja 9.

Harjutus 3

Lähteasend: pooled õpilastest seisavad ringis, kõigil käes nurk või serv suurest siidilinast, ülejäänud õpilased istuvad ringi keskel, suure siidilina all.

Vahendid: suur siidilina

Sõnad	Tegevused
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo.	õpilased liigutavad siidilina üles-alla parema käega

Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilina üles-alla vasaku käega
Ankut tankut trilla troo, Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	õpilased liigutavad siidilina üles-alla parema käega
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilina üles-alla vasaku käega
Instrumentaalne vaheosa	õpilased liigutavad siidilina hästi madalalt ja lina raputades, sahistades
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo. Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	õpilased liigutavad siidilina üles-alla parema käega
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilina üles-alla vasaku käega
Ankut tankut trilla troo, Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	õpilased liigutavad siidilina üles-alla parema käega
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilina üles- alla vasaku käega

Muusikafailid: lood nr 8 ja 9.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased seisavad ringis, kõigil käes väike siidilina

Vahendid: väikesed siidilina, rätikud

Sõnad	Tegevused
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo. Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla parema käega
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla vasaku käega
Ankut tankut trilla troo, Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla parema käega
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla vasaku käega
Instrumentaane vaheosa	õpilased liigutavad siidilinu hästi madalalt ja raputades ja sahistades
Impel pimpel trilla troo, Sester vaaber viiber voo. Impel pimpel piila paala, Impel pimpel pomm.	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla parema käega
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla vasaku käega
Ankut tankut trilla troo, Sester vaaber viiber voo, Ankut tankut tika tii, Ankut tankut vekk.	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla parema käega
Instrumentaalosa	õpilased liigutavad siidilinu üles-alla vasaku käega

Muusikafailid: lood nr 8 ja 9.

3. Liikumine liisusalmide ja rahvaluule järgi

“lirde-piirde” Veljo Tormise seades

Harjutuste eesmärk: Oma keha ja liigutuste tunnetamine, sh silma-käe ja kahe käe koostöö arendamine, erinevate liikumisvõimaluste teadvustamine ja arendamine; tähelepanuvõime arendamine, sh oskus märgata muutust muusika vokaalosa ja instrumentaalosa vaheldumises ja sellele reageerida.

Harjutus 1

Lähteasend: õpilased seisavad ringis, vajadusel aitab abistaja ratastoolis õpilast.

Sõnad	Tegevused
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	laulu ajal plaksutavad õpilased käsi
instrumentaalosa	õpilased trambivad jalgadega põrandat

Muusikafailid: lugu nr 6.

Märkused: teksti- ja instrumentaalosa kõlab failis kokku 6 korda.

Harjutus 2

Lähteasend: õpilased seisavad ringis, vajadusel aitab abistaja ratastoolis õpilast.

Sõnad	Tegevused
instrumentaalosa	õpilased ootavad
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	õpilased plaksutavad käsi kokku
instrumentaalosa	õpilased ootavad
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	õpilased patsutavad õlgadele
instrumentaalosa	õpilased ootavad
lirde, piirde, iire-piire ristiku,	õpilased patsutavad kõhule

kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	
instrumentaalosa	õpilased ootavad
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	õpilased patsutavad reitele
instrumentaalosa	õpilased ootavad
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	õpilased trambivad jalgadega
Instrumentaalosa	õpilased ootavad
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	õpilased teevad endale pai
Instrumentaalosa	õpilased ootavad

Muusikafailid: lugu nr 6.

Harjutus 3

Lähteasend: õpilased seisavad ringis, vajadusel aitab abistaja ratastoolis õpilast.

Sõnad	Tegevused
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	õpilased marsivad päripäeva ringis
instrumentaalosa	õpilased seisavad

Muusikafailid: lugu nr 6.

Märkused: teksti- ja instrumentaalosa kõlab failis kokku 6 korda.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased seisavad kahes reas (read seisavad kõrvuti või vastastikku). Ühes reas seisvatel õpilastel on käes rohelised rätikud, teises reas seisjatel punased rätikud.

Vahendid: rohelised ja punased rätikud

Sõnad	Tegevused
lirde, piirde, iire-piire ristiku, kukekaala kabliku, kanakaala jõhviku.	liigub see rida,, kellel on käes rohelised rätikud
instrumentaaliosa	Liigub see rida, kellel on käes punased rätikud

Muusikafailid: lugu nr 6.

Märkused: teksti- ja instrumentaalosa kõlab plaadil kokku 6 korda. Liikumistempo peab olema rivis ühtlane, et kolonn ei laguneks. Vajadusel aitab õpetaja või abistaja ratastoolis liikuval õpilasel edasi liikuda.

4. Lõõgastumine rahvalaulu järgi

Eesti rahvalaul “Kiigelaul” Veljo Tormise seades

Harjutuste eesmärk: oma keha ja liigutuste tunnetamine, sh erinevate liikumisvõimaluste teadvustamine ja arendamine, lõõgastumisoskuse kujundamine ja arendamine; rütmitaju arendamine; tähelepanu arendamine, sh oskus märgata muusikas vokaalosa ja instrumentaalosa vaheldumist, sotsiaalsete oskuste arendamine, sh kaasõpilastega arvestamine.

Harjutus 1

Lähteasend: Õpilased istuvad ringis, abistajad istuvad õpilaste selja taga.

Harjutus:

Sõnad	Tegevused
Kiigu, kiigu, kitsetalle,	õpilased kiiguvad ette-taha

laula, laula, lambatalle. Kitsetallel kriimud silmad, lambatallel laugud otsas.	
Instrumentaalosa	õpilased kiiguvad küljelt küljele

Muusikafailid: lugu nr 7.

Märkus: plaadil kõlab salm kolm korda.

Harjutus 2

Lähteasend: Õpilased istuvad ringis, abistajad istuvad õpilaste ees, näoga õpilase poole. Harjutust võivad sooritada ka kaks õpilast, istudes vastastikku.

Sõnad	Tegevused
Kiigu, kiigu, kitsetalle, laula, laula, lambatalle. Kitsetallel kriimud silmad, lambatallel laugud otsas.	Õpilased kiiguvad ette-taha
instrumentaalosa	õpilased kiiguvad küljelt küljele

Muusikafailid: lugu nr 7.

Märkus: failis kõlab salm kolm korda.

Harjutus 3

Lähteasend: Õpilased istuvad rivis üksteise selja taga, kaasõpilase ettesirutatud jalgade vahel.

Sõnad	Tegevused
Kiigu, kiigu, kitsetalle, laula, laula, lambatalle. Kitsetallel kriimud silmad, lambatallel laugud otsas.	õpilased kiiguvad ette-taha
instrumentaalosa	õpilased kiiguvad küljelt küljele

Muusikafailid: lugu nr 7.

Märkused: failis kõlab salm kolm korda. Kiikumine kolonnis ette-taha ja külgedele peab toimuma ühtses tempos, et rivi ei laguneks. Vajadusel aitab õpetaja või abistaja õpilastel liigutuse suunda vahetada.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased istuvad kahes ravis (rivid on näoga vastastikku või kõrvuti) üksteise selja taga. Ühes reas istuvatel õpilastel on käes roheline rätt, teises reas istujatel punane rätt.

Vahendid: punased ja rohelised rätikud

Sõnad	Tegevused
Kiigu, kiigu, kitsetalle, laula, laula, lambatalle. Kitsetallel kriimud silmad, lambatallel laugud otsas.	Roheliste rätikutega õpilaste rida kiigub külgedele
instrumentaalosa	Punaste rätikutega õpilaste rida kiigub külgedele

Muusikafailid: lugu nr 7.

Märkused: Plaadil kõlab salm kolm korda. Kiikumine külgedele peab toimuma ühtses tempos, et rivi ei laguneks. Vajadusel aitab õpetaja või abistaja ratastoolis istuval õpilasel kiikuda.

III peatükk

Kehatunnetusharjutused

Kehatunnetusharjutuses pakume lapsele erineva intensiivsusega puuteaistinguid keha eri piirkondades. Kehatunnetusharjutuste kaudu täiustub lapse minapilt, kehaosade kasutamisevõimaluste ja nimetuste tundmine. Harjutused arendavad motoorseid oskusi: laps saab teadlikuks iseenda poolt sooritatud liigutustest, enda ja õpetaja liigutuste suhetest. Õpilane tajub oma keha kui tervikut.

Kehatunnetusharjutustes kasutatakse erinevaid vahendeid, mille abil kehaosade (nt näopiirkonna, käte, jalgade jne) stimuleerimine aitab tajuda üksikuid kehaosi eraldi ja samas luua pildi kehast kui tervikust. Erinevaid stimuleerimisvahendeid kasutades on meil võimalik pakkuda lastele erineva tugevuse ja iseloomuga puuteaistinguid. Näiteks harjakestega puudutamine stimuleerib nahka tugevamalt, sulgedega puudutamine õrnemalt. Kuna näos on närvireseptoreid rohkem, siis tajub laps näopiirkonna puudutamist intensiivsemalt kui sama vahendiga jalgade puudutamist.

Kehatunnetusharjutuste peatükis ei ole harjutused jaotatud raskusastme järgi, vaid on pakutud välja erinevaid vahendeid, kasutades kehatunnetuse parandamise võimalusi, näiteks sule puudutus on õrnema, hari tugevama aistingu tekitaja.

Harjutuste eesmärk: Tervikliku minapildi kujundamine, sh erinevate kehaosade olemasolu teadvustamine, lõõgastumisoskuse kujundamine ja arendamine; ruumitaju arendamine, sh oskus orienteeruda oma kehas; puuetundlikkuse arendamine; sotsiaalsete oskuste parandamine, sh valmidus koostööks.

Harjutus 1

Lähteasend: õpilased lamavad selili mattidel põrandal, igal lapsel on abistaja

Vahendid: suled

Sõnad	Tegevused
instrumentaalosa	ootamine
Siidisule linnukene, siidisule linnukene, kus on lapse nina? Nina näe on siin. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene.	õpetaja puudutab sulega nina
instrumentaalosa	ootamine
Siidisule linnukene, siidisule linnukene, kus on lapse kulm? Kulm näe on siin. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene.	õpetaja puudutab sulega kulmu
instrumentaalosa	ootamine
Siidisule linnukene, siidisule linnukene, kus on lapse suu? Suu näe on siin. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene.	õpetaja puudutab sulega suud
instrumentaalosa	ootamine
Siidisule linnukene, siidisule linnukene, kus on lapse põsk? Põsk näe on siin. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene.	õpetaja puudutab sulega põske

linnukene.	
instrumentaaloosa	ootamine
Siidisule linnukene, siidisule linnukene, kus on lapse kõrv? Kõrv näe on siin. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene.	õpetaja puudutab sulega kõrva
instrumentaaloosa	ootamine
Siidisule linnukene, siidisule linnukene, kus on lapse varbad? Varbad näe on siin. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene.	õpetaja puudutab sulega käsi
instrumentaaloosa	ootamine
Siidisule linnukene, siidisule linnukene, kus on lapse käed? Käed näe on siin. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene. Vat vat suuli, vat vat suuli, siidisule linnukene.	õpetaja puudutab sulega varbaid

Muusikafailid: lugu nr 11.

Märkused: võimalik on teha harjutust ilma saatemuusikata, skandeerides liisusalmi teksti.

Harjutus 2

Lähteasend: õpilased lamavad selili mattidel põrandal, igal lapsel abistaja

Vahendid: suled

Harjutus:

Sõnad	Tegevused
muusika	õpetaja või abistaja puudutab õpilase erinevaid kehaosi sulega, alustades näost ja lõpetades varvastega (nägu, kael, käed, kõht, jalad).
paus	ootamine

Muusikafailid: lood 1–3.

Märkused: Harjutust on võimalik teha ilma saatemuusikata cd-lt, mängides ise muusikainstrumentidel.

Harjutus 3

Lähteasend: õpilased lamavad selili mattidel põrandal, igal lapsel on abistaja

Vahendid: hari, pesukäsn

Instrument	Tegevused
Ksülofon	õpetaja või abistaja puudutab õpilase erinevaid kehaosi harjakesega (hambahari, pesukäsn) alustades näost ja lõpetades varvastega (nägu, kael, käed, kõht, jalad)
Trumm	ootamine

Muusikafailid: lugu nr 4.

Märkus: Harjutust on võimalik teha ilma saatemuusikata, mängides ise kahel muusikainstrumentidel.

Harjutus 4

Lähteasend: õpilased lamavad selili mattidel põrandal, igal on lapsel abistaja.

Vahendid: raskuskott (väike nelinurkne kott, mis on täidetud nt herneste või tangudega).

Instrument	Tegevused
Ksülofon	õpetaja patsutab raskuskotiga õpilase käsi – sõrmi, randmeid, käsivart. Patsutamist alustada paremast käest, seejärel vasak käsi.
Trumm	õpetaja patsutab raskuskotiga õpilase jalgu – reisi, sääri, varbaid. Patsutamist alustada paremast jalast, seejärel vasak jalg.

Muusikafailid: lugu nr 4.

Märkus: Harjutust on võimalik teha ilma saatemuusikata, mängides ise kahel muusikainstrumentil.

Harjutus 5

Lähteasend: õpilased lamavad selili mattidel põrandal, igal lapsel abistaja

Sõnad	Tegevused
Vokaalosa	õpetaja patsutab peopesaga lapse keha, alustades peast ja liikudes kätel, kõhul ja jalgadel kuni varvasteni.
instrumentaalosa	õpetaja paitab lahtise peopesaga lapse keha, alustades peast ja liikudes kätel, kõhul ja jalgadel kuni varvasteni.

Muusikafailid: lood 6–9.

Märkus: Harjutust on võimalik teha ilma saatemuusikata, lauldes ja mängides ise muusikainstrumentil.

Harjutus 6

Lähteasend: õpilased lamavad selili mattidel põrandal, igal lapsel on abistaja

Sõnad	Tegevused
Eesti rahvatantsu “Kükitamistants” viisil (“Kükita, kükita, mis siis muud, kui kükita”) – Patsuta, patsuta, mis siis muud, kui patsuta. Laulusalmi korratakse samade sõnadega.	pea patsutus
Patsuta, patsuta, mis siis muud, kui patsuta.	käte patsutamine
Patsuta, patsuta, mis siis muud, kui patsuta.	sõrmede patsutamine
Patsuta, patsuta, mis siis muud, kui patsuta.	kõhule patsutamine
Patsuta, patsuta, mis siis muud, kui patsuta.	reitele patsutamine
Patsuta, patsuta, mis siis muud, kui patsuta.	põlvedele patsutamine
Patsuta, patsuta, mis siis muud, kui patsuta.	varvastele patsutamine

Harjutus 7

Lähteasend: õpilased lamavad selili mattidel põrandal, igal lapsel on abistaja

Sõnad	Tegevused
Sõmeralt sain Sõrmikulle, Sõrmikult sain Narmikulle, Narmikult sain Naadapöida, Naadapöidast sain Pügala, Pügalast sain Pöidaristi,	ringsete liigutustega katsutakse lapse kõiki sõrmi

Pöidlaristilt sain Rimula, Rimulast sain Rõngassooni, Rõngassoonilt sain Sõmera.	
instrumentaalosas	puhkamine

Muusikafailid: lugu nr 10.