

Laste Tervisekool

# AKTIIVNE VAHETUND

6.-7. aprill 2017, Tallinn

**Merle Leiner**, füsioterapeut ja Laste Tervisekooli juhendaja

[merle.leiner@vireo.ee](mailto:merle.leiner@vireo.ee)

Tel: 5599 1100



## MIS ON OSAVUSTREENING ehk AJUTREENING?

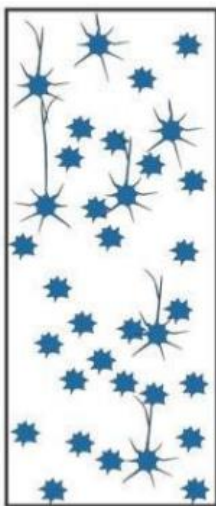
Alljärgnevalt on osavustreening lahti seletatud nii nagu me seletame seda Laste Tervisekoolis.

Osavustreening on selline huvitav treening, mis tavaliselt ei aja sind hingeldama ega higistama, aga on ikkagi treening. Kuidas siis nii? Osavustreeningut võib nimetada ka ajutreeninguks, sest kõige suuremat mõju avaldab selline treening just ajule.

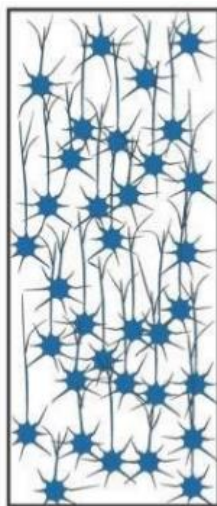
Kui laps sünnib, siis ta ei oska peaaegu ühtegi liigutust teha. Talle on kaasa antud sellised refleksid, mille abil oskab ta hingata, oskab imeda, et süüa, aga palju muud midagi ta ei oska. See on sellepärast nii, et tema aju pole veel õppinud liigutusi juhtima. Ajus on olemas küll palju palju rakke, aga need ei suhtle omavahel. Tooksin sellise näite, et kui sina läksid esimest korda kooli, siis oli koolis ka palju lapsi, aga sa ei tundnud neist peaaegu kedagi ja seepärast ei kiirustanud ka nende suhtlema.

Esimesel koolipäeval sa veel ei kutsunud neid endaga mängima ja te ei teinud väga palju midagi ühiselt koos. Aja jooksul aga oled järjest rohkem lapsi õppinud oma koolist tundma ja teil on ühiseid tegevusi. Sama on ajus, et kui sa kasvad ja proovid teha erinevaid liigutusi, õpid palli püüdma, tasakaalu hoidma, jalgrattaga sõitma, siis ajus rakud õpivad omavahel suhtlema. Mida rohkem sa erinevaid liigutusi õpid, seda rohkem peavad ajurakud omavahel suhtlema hakkama ja seda kiiremini. Sul on ka sõpradega vahel kasutusel mingid kiired lühiväljendid, millest teie omavahel saate kiiresti aru ja pikka selgitust polegi enam vaja. Ajus on samamoodi. Mida rohkem sa mingit liigutust harjutad, seda kiiremini ajurakud omavahel infot vahetavad. Mõned asjad saab aju nii selgeks, et selle kohta öeldakse, et tegevus toimub automaatselt. Näiteks kõndimine või jalgrattasõit. Kui oled korra selgeks saanud, siis ega see enam ära ei unune.

Ainult vahel, kui juhtub mõni õnnetus ja aju saab viga, siis võivad ajurakkude vahel suhtlemine häiruda ja siis ei oska aju enam ammu selgeks õpitud liigutusi juhtida. See on nagu tüli. Kui sina lähed sõpradega tülli, siis juhtub ka nii, et te nagu ei oska enam sõbralikult omavahel suhelda ja kõik on sassis. Aga nii nagu saab tülisid lahendada, saab ka ajule uuesti liigutuste juhtimist õpetada. Ainult vahest ei õnnestus see enam nii hästi, kui enne õnnetus. Sõprussuhtedki ei pruugi pärast tüli olla enam endised.



SÜNDIDES



6-AASTASELT



TÄISKASVANUD

Sellelt jooniselt on näha, kuidas sündides on ajurakkude vahel vähe seoseid, 6 aastasel on neid väga palju ja täiskasvanud inimesel jällegi neid seoseid jääb vähemaks. Miks jääb vähemaks? Vähemaks jääb neid seoseid eriti siis, kui sa oma osavust ei kasuta, sest kõik see mida sa oma kehas ei kasuta, seda sinu keha alles ei hoia.

## Osavuse arendamisel on olulised:

- tasakaal - võimekust suuta hoida kogu keha tasakaalus ja peale mahukat keha liigutamist jõuda kiiresti tagasi samasse asendisse
- liigutuste täpsus
- liigutusvilumus on oskust seostada ja koordineerida omavahel jäsemete, rindkere ja pea liigutusi, et tagada kogu keha vajalik liikumine
- rütmitunnetus
- ruumitunnetus
- täpsusvõime

## Võimed ja oskused, mida ajutreening arendab:

- tähelepanu koondamine, säilitamine ja ümberlülitamine – nt sa suudad teha mingit harjutust nii, et ei pööra liiga palju tähelepanu sellele, mis sinu ümber toimub. Ei ole tähtis kas sa lahendad parajast matemaatika ülesandeid või harjutad tennispallidega žongleerimist.
- töömälu suureneb – sa suuda korraga rohkem asju meeles pidada
- käe-silma koostöö paraneb – sinu silm oskab hinnata ja ajule infot anda, kui kaugele sa pead käe sirutama, et pall kinni püüda
- tegevuste järjestamine ja liigutuste strateegiline planeerimine – sa õpid, et mis järjekorras sa pead liigutusi sooritama, et teha näiteks kukerpalli või hundiratast.
- segajate eiramine – see on imehea oskus, kui sa suudad nt klassis keskenduda ülesande sooritamisele nii, et teiste õpilaste jutumõmin sind ei sega.
- “multitasking” ja keskendumine olulisele – see on selline oskus, kui sa suudad ühel ajal mitme asjaga korraga tegeleda. Tegelikult sa päris korraga ei saa mitme asjaga tegeleda, aga sa saad hästi kiiresti teha ümberlülitusi.

## NÖÖRI HARJUTUSED

- 112 harjutus – 1 tähendab 1 jalg, 2 tähendab 2 jalga.
- risti, risti, kokku, risti, risti, kokku
- 112 harjutus selges ees
- risti, risti, kokku, risti, risti kokku selge ees. Väga tähtis on püsida nööri lähedal, sest kui risti samm läheb väga pikaks, siis on lihtne tasakaalu kaotada.

Ülesandeid saab raskemaks teha, kui samal ajal hüppamisega lugeda luuletust, siis ei saa enam sammumustrit kaasa lugeda ja tuleb väga kiiresti lülituda ümber sammumustri ja luuletuse vahel. Samuti saab lehitada käega salli. Võib veel lisaks lugeda luuletust, seega 3 tegevust üheaegselt.

- Tasakaalu on hea arendada selg ees mööda nööri kõndides. Ei vaata maha.
- Edasi võib ise välja mõelda 101 erinevat sammumustrit: harki, risti, harki, risti (rist kord parem, kord vasak jalg ees) või parem, parem, vasak, vasak, harki, harki jne.

## ÕHUPALLI HARJUTUSED

- Paarilisega liikuda õhupalliga ühest ruumi otsast teise õhupalli lüües:
  - parema ja vasaku käega
  - ainult vasaku käega

- jala ja peaga, käed on seljataga
- ainult jalga
- jne

Õhupall on ettearvamatu, seega peab pidevalt oma tegevust ringi planeerima. Lisaks saavad silmad suuremat koormust, sest pilku tuleb suunata kiiresti erinevates suundades.

## TENNISPALLI HARJUTUSED

- viska pall otse ülesse ja püüa kinni, tee harjutust kordamööda parema ja vasaku käega
- viska kaks palli korraga ülesse ja püüa kinni
- pane käed risti, viska pallid ülesse ja püüa kinni nii, et käed ei ole risti.
- viska pall vastu maad ja püüa pealt haarates kinni (nagu kotkas oma saaki haarab)
- viska kaks palli vastu maad ja püüa pealt haarates kinni.
- pane käed risti, viska pallid vastu maad ja püüa pealt haarates kinni, nii et käed ei ole risti.
- viska üks pall õhku, teine maha ja püüa kinni

Tennispalli harjutused paarilisega

- kahe peale on üks pall, kui palli viskad, siis ütled kas „parem“ või „vasak“ ja vastavalt sellele peab paariline palli püüdma parema või vasaku käega
- kahe peale on üks pall, kui palli viskad, siis ütled kas „parem“ või „vasak“ ja vastavalt sellele peab paariline palli püüdma parema või vasaku käega ning astuma vastas jalaga sammu ette. Kui paariline ütleb „vasak“, siis püüad palli vasaku käega ja astud sammu parema jalaga ette.
- kahe peale on üks pall, kui palli viskad, siis ütled kas „parem“ või „vasak“ ja vastavalt sellele peab paariline astuma parema või vasaku jalaga ette ja püüdma palli vastas käega. Kui paariline ütleb „vasak“, siis püüad palli parema käega ja astud sammu vasaku jalaga ette.

Kahe eelneva harjutuse puhul võib muuta jala liikumise suunda kõrvale ja taha. Kõik muu jääb samaks.

- Vaja läheb kahte erinevat värvi palli. Lepitakse kokku, et kui paariline viskab kollase palli, siis teine paariline püüab parema käega, kui viskab punase palli, siis paariline püüab vasaku käega. Üks paariline hoiab mõlemat palli selja taga. Ühtegi käsklust ei ütle, sest palli värv määrab, mis käega palli püüda. Iga püüdmise järgi visatakse pall paarilise tagasi, et alati oleks üllatus, mis värvi palli visatakse. Selle harjutuse juures saab samuti lisada juurde vastas jala või määrata tegevus jala järgi, et kollane pall on parem jalg ja punane vasak jalg ning palli püütakse vastas käega. Lisaks on võimalik muuta jala liikumise suunda kõrvale ja taha
- ühel paarilisel on käes kaks ühesugust palli ja ta viskab need teisele paarilisele korraga. (ei teinud koolitusel läbi)
- mõlemal paarilisel on käes kaks ühesugust palli ja mõlemad paarilised viskavad samaaegselt kaks palli paarilisele, nii et korraga lendab neli palli. (ei teinud koolitusel läbi)

## REDELI HARJUTUSED

Redeli saab maha teipida isoleerteibiga (maalriteip ei tule hiljem korralikult ära, jäävad liimijäljed).

Saab välja mõelda väga palju erinevaid sammumustreid, läbi tegime neist mõned:

- harki, kokku, parem, vasak – iga hüpe üks kast edasi
- 5 sammu edasi, 2 sammu tagasi – suuna vahetamisel hea kui laps suudab jääda ühele jalale seisma, teist jalga maha panemata.

- kiire jooks, igasse kasti üks samm – tähtis on nii kiirus kui täpsus, et joontele ei astu
- nurga jooks, iga sammuga üks kast edasi, samm kasti nurka
- kere pöördega hüpped, liikumine toimus külg ees. Iga hüppega keerata 180 kraadi.

## **KOORDINAATTELJESTIK – 4 VÄRVI KAARDID**

Nelja värvi kaardid, leppisime kokku liikumissuunad ja viisid (samm ette, taha ja küljele, painutus ette, taha ja küljele, samm ette + kükk jne). Värvikaarte näidata suvalises järjekorras.

Järgmine samm, harjutuse tegijad keerasid ennast ruumis 90 kraadi teises suunas. Värvid jäid maha ja liikumised jäid samaks.

Sama harjutust saab teha veel nii, et värvikaartidele on sõnadega peale kirjutatud värvid ja siis lepitakse kokku, kas jälgitakse kaardi värvi, sõna tähendust või sõna värvi.

Sama mängu saab teha näiteks, et kaartidel on riikide nimed. Aasia riigid ette, euroopa riigid taha jne. Riigi paiknemise järgi tuleb reageerida.

## **REAKTSIOONIHARJUTUSED TENNISPALLIGA**

Mängijad on kahes kolonnis, joone taha. Mängujuhi mõlemas käes on 2 tennispalli. Pall võib maha kukkuda ühe korra, enne teist korda tuleb pall või pallid kätte saada. Pallid võivad kahes kolonnis olevatele mängijatele kukkuda erinevatel aegadel, kukkuda võib üks või kaks palli. Lisaks saab palle kukutada väikese ajanihkega või veeretada seljataha.

## **KORRUTUSTABELI JOOKS**

Ühes saali otsas on tehted, teises saali otsas vastused. Mängija peab meelde jätma tehte ja minema otsima teisest saali otsast õige vastuse. Hea soojendusharjutus kehalisse kasvatusse, mis aitab meeles hoida 20 piires liitmise ja lahutamise ning korrutustabeli. Sellisel viisil lapsed on nõus hea meelega korrutustabelit kordama.