

TEGEVUSMUUSIKA

LAIKRETE LASTEKAS



- 36 UUT TEGEVUSMUUSIKAPALA LASTELE (80 MIN)
- LAULMINE, LIIKUMINE, RÜTM, PILLI-, PALLI-, PULGA- JA RÄTIKUMÄNG
- KAASATEGEMINE, KUULAMINE, LOOVUS, ELAVAD PILLID
- TASUTA METOODILINE JUHEND WWW.LAIKRE.EE

Piret Laikre

LILLA

Tegevusmuusika

METOODILINE JUHEND

2026 Tallinn

Lugude autor, arranžeringud: Piret Laikre

Laul: Laikrete perebänd

Solistid: Rael Laikre (1, 2, 4, 9, 15, 17, 23, 29, 30, 32), Nora Laikre (1, 2, 4, 9, 17, 29, 30, 32), Ester Laikre (5, 8, 10, 14, 25, 33)

Bass: Tõnu Laikre (2, 4, 12, 17, 22-25, 27, 29, 33-34, 36), Piret Laikre (1, 3, 5, 7-11, 14-16, 19-21, 26, 28, 30, 32)

Löökpillid, mix, master: Jordan Laikre

Flööt: Rael Laikre (20, 24, 34, 36)

Kitarr, klahvpillid, ukulele, meloodika, kellamäng: Piret Laikre

Loodushääled, illustreerivad hääled: artlist.com

Lisaklahvpillid: Tõnu Laikre (23, 34), Andre Laikre (15)

Pre-master: Koit Saarmäe (Matrix Studio OÜ)

Tegevusõpetus: Piret Laikre, Kai Randrüüt (14, 19)

Fotod: Liina Notta (Notta Foto OÜ)

Kujundus: Ain Vares (Logolife OÜ)

Plaadid, fonogrammid: www.laikre.ee

Noodid: www.noodipank.ee

Väljaandja: Laikre OÜ

Kõik õigused kaitstud 2026

Sisukord:

Tegijad	2
Sisukord	3
Metoodiline juhend, laulusõnad	5
1 Rõõmupall	6
2 Kevade end riide paneb	7
3 3 sammu ette	9
4 Hommik, lõuna, õhtu, öö	10
5 Need on märgid kevadelt	12
6 Palliga 1-8 (rütm) / <i>instrumentaal</i>	13
7 Sõidukite laul	14
8 Pillid aianurgas	15
9 Ema, oled lahe	16
10 Tähekilluke	18
11 Kehapillide etüüd / <i>instrumentaal</i>	19
12 Kujundite laul	20
13 Kasvata kurki	22
14 Saag ja haamer	24
15 Minu kodu, minu maa	26
16 Eesti, armas sa	27
17 Suveõied	29
18 Rätiku viskan-püüan	31
19 Rätikupeitus	32
20 Liblikate tants / <i>instrumentaal</i>	33

21	Pulkade etüüd / <i>instrumentaal</i>	34
22	Käo pillilugu / <i>instrumentaal</i>	34
23	Pidupäev.....	35
24	Lihtne tants sõbraga / <i>instrumentaal</i>	37
25	Tasa	38
26	Kadrikene-Katri.....	40
27	Mardisandid marsivad	41
28	Järjest kiiremini / <i>instrumentaal</i>	43
29	Piparkoogimaa	44
30	Lumeilu	46
31	Näppudele / <i>instrumentaal</i>	47
32	Vastlapäeva tuuled	48
33	Kaisujõmm.....	50
34	Toolitrenn / <i>instrumentaal</i>	52
35	Päikesekiirte valss / Lõõgastuslugu / <i>instrumentaal</i> ..	53
36	Sinav taevas / Lõõgastuslugu / <i>instrumentaal</i>	54

METOODILINE JUHEND

Tegevusõpetus, laulusõnad

1. RÕÕMUPALL / 01:55

1. Hommikul teen silmad lahti,
päike piilub akna peal
Rõõmupall mul ütleb sala:
„Täna imeline päev, sa tea!“

2. Kui ma komistan ja kukun,
põlv siis veidi kriimus, jaa...
Rõõmupall mul nurgas ütleb:
„Tõuse, valu kohe unusta!“

Ref: Püüa kinni rõõmupall,
oleme kõik mängumaal!
Naerab süda, hüppab maa,
rõõmupall, sind armastan!

3. Kui on vaikus, kui on ootus,
enne uut ja suurt ja head,
rõõmupall mind julgustab ja ütleb:
„Ole julge, küll siis saad!“

Ref: ||: Püüa kinni rõõmupall,
oleme kõik mängumaal!
Naerab süda, hüppab maa,
rõõmupall, sind armastan! :||
Rõõmupall, sind armastan!

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 120

Helistik: A

Tegevus: laulmine, liikumine ja mängulised tegevused pallidega

Sisu:

- Palliga rütmis liikumine ja tantsimine
- Palli viskamine ja püüdmine paarilisega
- Palli edasiandmine ringis muusika rütmis
- Laulusõnade kujutamine liigutustega
- Refraani ajal ühised hüpped ja plaksud
- „Rõõmupall“ – palli saanud laps ütleb, mis talle rõõmu teeb
- Paarilise julgustamine: „Ole julge! Proovi uuesti!“
- Vestlus: mis teeb rõõmu ja mis aitab ebaõnnestumise korral uuesti proovida

2. KEVADE END RIIDE PANEB / 01:55

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Kevade end riide paneb“

Ku-kuu, ku-kuu! Ku-kuu!

1. Kevadel on jope soe rohetavast puust
Püksid tehtud ülastest, müts on pesapuust
Sall on tehtud päikesest, soe ja kollane
Kindad tegi kevade pajutibutest

Ref: ||: Kevade end riide paneb, ärkab terve maa
Laulavad kõik linnud kaasa - kevad tulnud taas! :||

3. Kummikud tal jalas on: plirts ja plirts ja plärts
Kui ta mööda küla käib, lompidel on tants
Taskud tehtud samblast tal pehmed, mõnusad
Sinililled nööpideks rõõmsad, helgivad.

Ref. ||: Kevade end riide paneb, ärkab terve maa
Laulavad kõik linnud kaasa - kevad tulnud taas! :||

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 90

Helistik: D

Teema: Kevade saabumine ja kevadised muutused looduses

Tegevus:

- Laulmine ja liikumine
- Laulusõnade kujutamine liigutustega
- Kevade tunnuste leidmine laulus
- Linnuhäälte matkimine
- „Plirts-plärts“ rütmi kaasa tegemine

Tulemus: Laps märkab ja nimetab kevade tunnuseid, arendab rütmitunnet ning väljendab muusikat liikumise kaudu

Vahend: Kevadpildid, värvilised sallid või linnud, rütmipillid

Sisu: Laul jutustab kevade saabumisest läbi mängulise kujutluse, kus kevad paneb end riidesse looduses leiduvate „rõivastega“ – puud, ülased, päike, pajutibud, sammal ja sinililled. Loodus ärkab, linnud laulavad ja kevadine maailm muutub rõõmsaks ning värviliseks.

Tegevus:

- „Ku-kuu“ järelkordamine õpetaja eeskujul
- Kevade „riietumise“ matkimine liigutustega
- Kummikutes läbi lompide kõndimise ja hüppamise matkimine
- Refräáni saatmine kokkulepitud liigutustega

Kehapillid: plaksutamine, põlvepatsud, sõrmenipsud, jalamatsud

Pillid: kõlapulgad, marakad, kuljused, trianglid, väikesed trummid

3. 3 SAMMU ETTE / 02:12

1. ||: 3 samm ette - plaks, plaks, plaks

3 samm taha - plaks, plaks, plaks :||

Ref: ||: Tam-da-tam-da-tam-da-ri-di

Tam-da-tam-da-tam-da-ri-di

Tam-da-tam-da-tam-da-ri-di

Tam- tam-tam :||

2. ||: 3 samm ette - pats, pats, pats

3 samm taha - pats, pats, pats :||

Ref: ||: Tam-da-tam-da-tam-da-ri-di... :||

3. ||: 3 samm ette - mats, mats, mats

3 samm taha - mats, mats, mats :||

Ref: ||: Tam-da-tam-da-tam-da-ri-di... :||

3. ||: 3 samm ette - keerutan

3 samm taha - keerutan :||

Ref: ||: Tam-da-tam-da-tam-da-ri-di... :||

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 130

Helistik: A-B

Teema: Laulmine, liikumine, rütm, kehapillid

Tegevus:

- 3 sammu ette ja 3 sammu taha.
- Plaksud põlvepatsud ja jalamatsud laulusõnade järgi
- Keerutamine.
- Refraani ajal vaba rütmiline liikumine, kaaslasega käevangus keerutamine, hüplemine vms.

Tulemus: Laps arendab rütmitunnet, koordineerimist ja suunataju ning õpib liikumist muusikaga kooskõlastama

Vahend: Muusikapala, soovi korral rütmipillid

Sisu: Lõbus liikumislaul, kus lapsed liiguvad kolm sammu ette ja taha ning saadavad muusikat erinevate kehaliigutuste ja kehapillidega. Laul arendab tähelepanu, rütmitunnet ja liikumisoskust

4. HOMMIK, LÕUNA, ÕHTU, ÖÖ / 01:30

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Hommik, lõuna, õhtu, öö”

1. Hommik tuleb tasa, hommik piilub seal

Ärkan üles vara, rõõmu kaasa vean

2. Lõunal päike särab, lõunal kaksteist kell

Mängin õues ära ja siis söömas käin

Ref: ||: Hommik, lõuna, õhtu, öö -

see on päevaringi töö :||

3. Õhtul päike loojub, õhtul tuppa läen
Pesen hambad ära, õhtujuttu loen
4. Öösel kuu ja tähed, öösel unemaal
Tekk ja padi pehme, vaikselt puhkan seal

Ref: ||: Hommik, lõuna, õhtu, öö
See on päevaringi töö :||

5. Kokku neid on neli, veelkord kordan ma -
hommik, lõuna, õhtu, öö nüüd selgeks saab
6. Päevast päeva kordub, ei ma lõppu näe
Tore ringi rännata sel päeva teel
Päeva teel

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 120

Helistik: Bb

Teema: Päeva osad ja päevarütm

Tegevus:

- Laulmine
- Hommiku, lõuna, õhtu ja öö järjestamine
- Päeva tegevuste kujutamine liigutustega
- Pildikaartide sobitamine õige päevaosaga
- Refrääni saatmine liigutuste või kehapillidega
- Päevaringi moodustamine ja ringis liikumine

Tulemus: Laps tunneb päeva nelja osa, oskab neid õiges järjekorras nimetada ning seostada päevaosadega igapäevaseid tegevusi

Vahend: Päevaosade pildikaardid, kell

Sisu: Laul tutvustab päeva nelja osa – hommikut, lõunat, õhtut ja ööd – ning nendega seotud igapäevaseid tegevusi. Laps õpib päevaosi õiges järjekorras nimetama ja mõistab päeva korduvat rütmi

5. NEED ON MÄRGID KEVADELT / 01:44

1. Päike paistab, soe ja hea,
lumi sulab õue peal
Kevad tuleb, kevad tuleb,
need on märgid kevadelt

2. Linnud kaunilt laulavad,
lõunamaalt nad tulevad
Kevad tuleb, kevad tuleb,
need on märgid kevadelt

3. Roheline jälle maa,
kevadlilled tärkamas
Kevad tuleb, kevad tuleb,
need on märgid kevadelt

4. Oja rõõmsalt vuliseb,
konnad jälle tiigivees
||: Kevad tuleb, kevad tuleb,
need on märgid kevadelt :||

Taktimõõt: 3/4

Tempo: 90

Helistik: Bb

Teema: Kevade tunnused looduses

Tegevus:

- Laulu kuulamine ja kaasa laulmine
- Laulus nimetatud kevade tunnuste märkamine ja arutamine
- Laulu ilmestamine lihtsate liigutustega

Tulemus:

- Laps tunneb ära ja oskab nimetada kevadele iseloomulikke tunnuseid (päike ja soojem ilm, lume sulamine, rändlindude saabumine, roheluse ja kevadlillede tärkamine, vee vulisemine ning konnade ilmumine)
- Laps laulab kaasa ja väljendab laulu sisu liikumise kaudu

Vahend: Laulu helifail, pildid või pildikaardid kevade tunnustest, soovi korral rütmipillid

Sisu:

- Laul tutvustab lapsele kevade saabumise märke looduses
- Salmides kirjeldatakse ilma soojenemist ja lume sulamist, lindude saabumist lõunamaalt, looduse roheliseks muutumist, kevadlillede tärkamist, ojade vulisemist ja konnade ilmumist
- Korduva fraasi „Kevad tuleb“ ajal võivad lapsed mängida kaasa meloodiat, rütmipilli või teha väljamõeldud liikumist.

6. PALLIGA 1-8 (RÜTM) / 01:25

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 110

Helistik: rütm

Tegevus: Numbrite loendamine, rütmis kõndimine palliga ja palli pörgatamine

Tulemus: Laps liigub muusika rütmis, tunnetab pausi ning põrgatab palli vastavalt etteantud arvule 1–8. Arenevad rütmitaju, koordinaatsioon, tähelepanu ja loendamisoskus

Vahend: Pall igale lapsele, muusika/helifail

Sisu: Laps kõnnib B-osas kahe takti vältel pall käes muusika rütmis. Pausi ajal jääb laps seisma ja põrgatab palli. Iga kordusega suureneb põrgatuste arv ühe võrra: 1, 2, 3 jne kuni 8 põrgatuseni. Laps loendab põrgatusi kaasa ning jälgib muusikas liikumise ja pausi vaheldumist.

7. SÕIDUKITE LAUL / 02:44

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Sõidukite laul”

1. Buss, bussijuht, rong, vedurijuht
Tramm, trammijuht, troll, trollijuht
Takso, taksojuht, kiirabi, kiirabijuht
Tuletõrje, tuletõrjuja, politsei, politsei

Ref: Tuut-tuut-piip-piip-piip
Põrr-põrr-tšuh-tšuhh-tšuhh
Kes on nende juht?

2. Veoauto, veoauto juht, traktor, traktorist
Kraana, kraanajuht, buldooser, buldooseri juht
Laev, laevakapten, paat, paadimees
Purjekas, purjetaja, kallur, kallurijuht

Ref: Tuut-tuut-piip-piip-piip
Põrr-põrr-tšuh-tšuhh-tšuhh
Kes on nende juht?

3. Lennuk, piloot, helikopter, piloot
Mootorratas, mootorratur, jalgratas, jalgrattur
Mootorroller, rollerijuht, ekskavaator, ekskavaatorijuht
Kombain, kombainer, auto, autojuht

Ref: Tuut-tuut-piip-piip-piip
Pörr-pörr-tšuh-tšuhh-tšuhh
Kes on nende juht?

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 120

Helistik: A

Teema: Sõidukid ja nende juhid

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine, sõidukite ja nende juhtide nimetamine

Tulemus: Laps tunneb ja nimetab erinevaid sõidukeid ning oskab neid seostada vastava juhiga.

Arendab sõnavara, tähelepanu ja mälu

Vahend: Laulu helifail või muusikavideo, sõidukite ja ametite pildikaardid

Sisu: Laulus tutvutakse erinevate maa-, vee- ja õhusõidukitega ning nende juhtidega. Laps kuulab ja kordab sõidukite ning ametite nimetusi ja loob nende vahel seoseid. Salmis võib peale sõiduki nimetust laps vastuse kaasa laulda või hõigata

8. PILLID AIANURGAS / 02:06

1. ||: Kelluke heliseb aianurgas meil :||

Ref. ||: Kõll, kõll, kõll, kõll :||

2. ||: Oksakene koputab aianurgas meil :||

Ref. ||: Kop, kop, kop, kop, kop, kop, kop, kop :||

3. ||: Lehekene sahiseb aianurgas meil :||

Ref. ||: Tsihka-tsahka, tsihka-tsahka, tsihka-tsahka, tsihka-tsahka :||

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 60

Helistik: C

Teema: Pillimäng ja loodushäälte jäljendamine

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine, lihtsate rütmi- ja plaatpillide mängimine ning laulus kirjeldatud helide jäljendamine pillidega

Tulemus: Laps jäljendab laulus kirjeldatud helisid sobiva pilliga, mängib kaasa lihtsat rütmi ning õpib alustama ja lõpetama pillimängu õigel ajal. Arenevad lapse rütmitaju, kuulamisoskus, tähelepanu ja pillimänguoskus.

Vahend: Kelluke, kõlapulgad või muud rütmipillid, šeiker või marakas

Sisu: Laps kuulab laulu ning imiteerib laulus kirjeldatud helisid lihtsate pillidega. Kellukese helinat mängitakse kellukesega, oksakese koputamist kõlapulkade või muude rütmipillidega ning lehekese sahinat šeikeri või marakaga. Refrääni ajal mängib laps pilliga kaasa vastavalt laulus kõlavale rütmile. Lihtne ja korduv ülesehitus võimaldab pillimängus osaleda ka väiksematel lastel

9. EMA, OLED LAHE / 02:35

1. Ema kuuleb sosinat läbi kolme toa
leiab kadunud soki ka öösel pimedas
Teab, kus on mu kommid, missest, et peitsin neid
Ütleb: „Olen ema – see ongi amet meil!”

2. „Mine nüüd magama!” hüüab ema taas
Aga mängunurk ju veel kutsub mängima
„Palun viis minutit!” anun teda seal
Ema loeb sekundeid, ei ta eksi eal

Ref: Ema, oled lahe, nii lahe, seda tea!
Isegi kui vahel kõik mul kasvab üle pea
Ema, oled lahe, vahel karm, kuid tean
aitad meist voolida inimesed head

3. Kui ma vahel jonnin ja vahel mossitan,
siis sa muigad vaikselt, sest tead, nii kasvan ma
Iga päev sa õpetad, mis on õige tee
isegi kui tundub, ei kuula sind ma veel

Ref: Ema, oled lahe, nii lahe, seda tea!
Isegi kui vahel kõik mul kasvab üle pea
Ema, oled lahe, vahel karm, kuid tean
aitad meist voolida inimesed head

˘ Ema, oled lahe
Isegi kui vahel
Ema, oled lahe, vahel karm, kuid tean
aitad meist voolida inimesed head

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 85

Helistik: D

Teema: Ema, armastus ja tänulikkus

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine, vestlus emast ja tema rollist lapse elus. Arutlemine selle üle, kuidas ema hoolib, õpetab, aitab ja seab vajadusel piire. Laps võib kirjutada, mis piire tema ema talle seadnud on

Tulemus: Laps mõistab ema hoolitsuse ja armastuse tähtsust ning oskab väljendada oma tundeid ja tänulikkust. Laps mõistab, et ka reeglite seadmine ja õpetamine on osa hoolimisest

Vahend: Laulu helifail, soovi korral fotod või laste joonistused emast

Sisu: Lõbus ja südamluk laul emast, tema hoolivusest, tähelepanelikkusest ja igapäevastest tegemistest. Laul kirjeldab humoorikalt lapse ja ema tuttavaid argiseid olukordi ning toob esile, et ema armastus väljendub nii abistamises, õpetamises kui ka piiride seadmises. Refraanis väljendab laps emale oma armastust ja tunnustust ning mõistmist, et ema aitab tal kasvada heaks inimeseks

10. TÄHEKILLUKE / 02:18

1. Päike piilub aknast, ärkab terve maa,
sinu käte vahel minu maailm ka
Sinu hää! nii pehme, tasa paitab mind,
minu süda tuksub vaikselt nagu vihm

Ref. ||: Olen sinu nunn, tähekilluke
Ei ma kustu ära iial sinu sees :||

2. Näitad kuidas käivad asjad sellel maal
Et ma ühel päeval saaksin hakkama
Kui ma kasvan suureks, lähen oma teed,
ikka olen sinu tähekilluke

Ref. ||: Olen sinu nunnu, tähekilluke
Ei ma kustu ära iial sinu sees :||

Taktimõõt: 3/4

Tempo: 100

Helistik: C

Teema: Ema ja lapse vaheline armastus ning lähedus

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Vestlus ema ja lapse vahelisest armastusest, hoolimisest ja turvatundest. Laulu saab ilmestada rahulike liigutuste või õrna õõtsumisega

Tulemus: Laps tunnetab ja väljendab muusika kaudu armastust, lähedust ja tänulikkust. Laps mõistab, et vanema hool ja armastus saadavad teda ka suureks kasvades. Arenevad emotsionaalne väljendusoskus, kuulamisoskus ja muusikaline eneseväljendus

Vahend: Laulu helifail, soovi korral tähekesed või südamekujulised rekvisiidid

Sisu: Õrn ja südamlilik laul lapse ning ema vahelisest lähedusest ja armastusest. Laulus kirjeldatakse ema hoolitsust, hellust ja õpetamist ning lapse kasvamist ja iseseisvumist. „Tähekilluke“ sümboliseerib last, kes jääb ema jaoks alati kalliks ja eriliseks. Laul sobib hästi emadepäeva temaatikasse ning annab võimaluse rääkida lastega armastusest, hoolimisest ja tänulikkusest

11. KEHAPILLIDE ETÜÜD / *instrumentaal* 01:35

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 100

Helistik: F

Teema: Kehapillid ja rüt (*ti-ti, ta*)

Tegevus: Rütmide ti-ti ja ta harjutamine kehapillidel. Salmiosas puudutab laps vastavalt rütmile vaheldumisi kahte kokkulepitud kehaosa. Refräänis puudutab laps igal ta-löögil ühte eelnevalt kokkulepitud kehaosa

Tulemus: Laps eristab ja sooritab *ti-ti* ja *ta* rütme, jälgib muusika pulssi ning koordineerib oma liigutusi muusikaga.

Vahend: Oma keha (kehapill), instrumentaalne helifail

Sisu: Instrumentaalne rütmiharjutus, kus laps kasutab oma keha pillina. Salmiosas mängitakse *ti-ti* ja *ta* rütme, puudutades kahte erinevat kehaosa (nt põlved ja õlad). Refräänis muutub tegevus lihtsamaks – igal ta-löögil puudutatakse ühte kokkulepitud kehaosa. Teisel korral võib valida uued kehaosad, muutes harjutuse mänguliseks ning arendades lapse rütmitaju, koordineerimist ja mälu

12. KUJUNDITE LAUL / 02:16

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Kujundite laul”

1. Ring, ring - ra-pa-pa-ba-ra

Ruut, ruut - ra-pa-pa-ba-ra

Kolmnurk, kolmnurk - ra-pa-pa-ba-ra

Ristkülik, ristkülik - ra-pa-pa-ba-ra

2. Ovaal, ovaal - ra-pa-pa-ba-ra

Romb, romb - ra-pa-pa-ba-ra

Trapets, trapets - ra-pa-pa-ba-ra

Viisnurk, viisnurk - ra-pa-pa-ba-ra

Ref: Kujundeid õpin ma -

ümmargused, võrdsed, teravad

Meelde nüüd jätan ka -

piklikud ja kaldus, nii on nad

3. Kuup, kuup - ra-pa-pa-ba-ra

Kera, kera - ra-pa-pa-ba-ra

Silinder, silinder - ra-pa-pa-ba-ra

Koonus, koonus - ra-pa-pa-ba-ra

Ref: Kujundeid õpin ma -
ümmargused, võrdsed, teravad
Meelde nüüd jätan ka -
piklikud ja kaldus, nii on nad

Ring, ruut, kolmnurk
Ristkülik, ovaal, romb
Trapets, viisnurk, kuup
Kera, silinder, koonus

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 95

Helistik: G

Teema: Geomeetrilised kujundid ja ruumilised kehad

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine, kujundite nimetamine ja äratundmine. Laulus nimetatud kujundite näitamine pildikaartidelt või esemete hulgast ning nende omaduste vaatlemine

Tulemus: Laps tunneb ära ja nimetab erinevaid tasapinnalisi kujundeid ja ruumilisi kehi ning märkab nende lihtsamaid tunnuseid. Laulu korduste abil kinnistuvad kujundite nimetused ning areneb lapse tähelepanu, mälu ja sõnavara

Vahend: Laulu helifail või muusikavideo, kujundite pildikaardid, geomeetrilised kujundid ja ruumilised kehad

Sisu: Laulu abil tutvub laps erinevate geomeetriliste kujunditega: ring, ruut, kolmnurk, ristkülik, ovaal, romb, trapets ja viisnurk ning ruumiliste kehadega: kuup, kera, silinder ja koonus. Lauldes nimetatakse kujundeid ja vaadeldakse nende iseloomulikke tunnuseid. Kujundeid võib

samal ajal näidata, sorteerida või otsida ümbritsevast keskkonnast, seostades laulus õpitu lapse igapäevaeluga

13. KASVATA KURKI / 02:29

1. Kasvata kurki, kasvata kurki
koorime kurki, koorime kurki
Viiluta kurki, viiluta kurki
Sööme nüüd kurki, sööme nüüd kurk
Naudime kurki, naudime kurki
2. Kasvata peeti, kasvata peeti
Koorime, peeti, koorime peeti
Lõigume peeti, lõigume peeti
Riivime peeti, riivime peeti
3. Kasvata õuna, kasvata õuna
Koorime õuna, koorime õuna
Viiluta õuna, viiluta õuna
Pigista mahlaks, pigista mahlaks
Joome nüüd mahla, joome nüüd mahla
4. Kasvata maisi, kasvata maisi
Koorime maisi, koorime maisi
Popkorni teeme, popkorni teeme
5. Teeme end majaks, teeme end majaks
Värvime maja, värvime maja

Tantsime majas, tantsime majas

Tantsime majas, tantsime majas

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 140

Helistik: rütm

Teema: Aedviljad ja puuviljad – liikumine ja tegevuste jälgendamine

Tegevus:

- **Kasvata:** tõsta vasak käsi küljelt üles, seejärel parem käsi küljelt üles. Jäta mõlemad käed üles, mis jäävad lehe kujuliseks
- **Koorime:** tee vasaku käega keerutav spiraali kujuline liigutus ülevalt alla ja jäta käsi alla.
Korda sama parema käega
- **Lõigume:** tee vasaku käelabaga parema sirge käevarre peal hakkimisliigutusi, justkui lõikaksid noaga. Korda sama teise käega
- **Sööme:** tee vaheldumisi vasaku ja parema käega suu poole söömisliigutusi
- **Naudime:** hüppa koha peal ja vibuta sirgeid käsi üleval vasakult paremale, väljendades vaimustust
- **Riivime:** tee vaheldumisi vasaku ja parema käega riivimist imiteerivaid liigutusi.
- **Viiluta:** libista vasaku käega mööda paremat käsivart ülalt alla käelaba suunas. Seejärel korda sama parema käega mööda vasakut käsivart
- **Pigista:** kallista ennast tugevalt mõlema käega, imiteerides pigistamist
- **Popkorni pillutamine:** imiteeri käte ja sõrmede liigutustega popkorni terade õhku paiskumist.
- **Joome:** tee vaheldumisi kätega suu poole joomist imiteerivaid liigutusi
- **Värvimine:** tee vaheldumisi mõlema käega värvimisliigutusi, justkui hoiaksid käes pintslit
- **Tantsime:** tantsi vabas vormis

Tulemus: Laps jälgendab laulu sõnadele vastavaid liigutusi ning seostab kuuldud sõna konkreetse tegevusega. Laps tunneb ja nimetab laulus esinevaid aed- ja puuvilju ning teab lihtsamaid tegevusi, mida nendega teha saab (kasvatamine, koorimine, lõikamine, riivimine, söömine, mahla

valmistamine). Arenevad lapse koordineerimine, kehatunnetus, tähelepanu, rütmite ja sõnavara

Vahend: Laulu helifail, soovi korral kurk, peet, õun ja mais või nende pildikaardid

Sisu: Tempokas liikumislaul, milles laps jälgib sõnadele vastavaid tegevusi kogu keha. Laulu jooksul kasvatatakse, kooritakse, viilutatakse, lõigutakse, riivitakse, süüakse ja juuakse ning valmistatakse mänguliselt popkorni. Iga tegevusega kaasneb kindel liigutus, mida laps muusika rütmis kordab. Viimases salmis moodustatakse kehaga „maja“, imiteeritakse selle värvimist ning lõpetatakse laul vabas vormis tantsimisega.

14. SAAG JA HAAMER / 02:24

Intro: Siiga-saaga, siiga-saaga teeb mul saag

Siiga-saaga, siiga-saaga teeb mul saag

1. Siiga-saaga teen ma saaga

Siiga-saaga teeb mul saag

Siiga-saaga, siiga-saaga teeb mul saag

Siiga-saaga, siiga-saaga teeb mul saag

2. Kopu-kopu teeb mul haamer, kopu-kopu haamer teeb

Kopu-kopu, kopu-kopu haamer teeb

Kopu-kopu, kopu-kopu haamer teeb

3. Tõstan haamri ülesse, siiga-saaga, kop

Siiga-saaga, kop, siiga-saaga-kop

Tõstan haamri ülesse, kop, siiga-saaga

Kop, siiga-saaga, kop, siiga-saaga, kop

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 70

Helistik: F

Teema: Rütmitaju ja paaristöö – saagimise ja haamrilöökide imiteerimine

Tegevus: Laulmine ja liikumine. Lapsed seisavad paarides, hoides kahe peale ühest pulgast kinni, ning imiteerivad muusika rütmis saagimist ja haamriga löömist

Intro: paarilised hoiavad pulgast parema käega kinni ja teevad koos rütmilisi edasi-tagasi saagimisliigutusi.

1. salm: pulk võetakse vasakusse kätte ning jätkatakse paarilisega rütmis saagimisliigutusi.

2. salm: vasak käsi hoiab pulka ja jääb paigale. Vaba parem käsi imiteerib haamrit, lüües laulu rütmis vastu paremat puusa/külge.

3. salm: parem käsi ehk „haamer“ tõstetakse üles, samal ajal jätkab vasak käsi pulgaga saagimisliigutust. Sõna „kop“ ajal puudutab parem käsi rütmiliselt külge ning tõuseb kohe tagasi üles. Salmi teises pooles vahetatakse käed: parem käsi jätkab pulgaga „siiga-saaga“ saagimist ja vasak käsi muutub „haamriks“, tehes „kop“ ajal löögiliigutuse vastu külge.

Tulemus: Laps liigub muusika rütmis ja koordineerib samaaegselt mõlema käe erinevaid liigutusi. Laps reageerib laulusõnadele sobiva liigutusega, suudab vahetada käsi ning arvestab ühise vahendi kasutamisel paarilisega. Arenevad rütmitaju, kahe kehapoole koostöö, koordinatsioon, tähelepanu ja koostööoskus

Vahend: Üks pulk või suusakepp kahe lapse kohta, laulu helifail

Sisu: Paarisharjutus, milles lapsed imiteerivad pulga abil saagimist ning vaba käega haamrilööke. Liikumine muutub laulu edenedes järjest keerukamaks: esmalt sooritatakse paarilisega lihtsat saagimisliigutust, seejärel lisatakse vaba käega haamrilöögid ning lõpuks tehakse kahe käega samaaegselt erinevaid liigutusi. Sõnade „siiga-saaga“ ajal jätkub saagimine ja sõna „kop“ ajal tehakse haamrilöök. Harjutus arendab muusika, sõna ja liikumise täpset seostamist ning paarilisega ühises rütmis tegutsemist.

15. MINU KODU, MINU MAA / 03:03

1. Minu kodu, minu maa,
siin on hea ja armas elada
Mets ja meri, põllumaad,
linnud laulavad

2. Siin ma kõnnin päikse all
vihma, tuule käes tugevamaks saan
Kodu ootab, tuba soe,
õhtul kaissu poen...

Ref: Minu kodu, minu maa,
sinu pinnal kasvan ma
Anna jõudu hoida sind, mu maa
Minu kodu, minu maa,
sinu ilus sirgun ma
Eestimaa, sind armastan!

3. Talvel lumi, suvel soe,
erivärve mul sügis ette loeb
Kevad toob mu õuele
linnulaulu tee

4. Siin on sõbrad, pere hea,
naer ja laul meil alati on reas
Koos me hoiname nüüd maad,
siin ma suureks saan

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 120

Helistik: Bb

Teema: Minu kodu ja Eestimaad

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Vestlus kodust, Eestimaast, kodumaa loodusest ja aastaaegadest. Arutlemine selle üle, mida tähendab oma kodu ja kodumaa hoidmine ning miks on kodu lapsele oluline

Tulemus: Laps väärtustab oma kodu, peret ja kodumaad ning oskab nimetada Eestimaale iseloomulikke looduselemente ja aastaaegu. Laps mõistab kodumaa hoidmise tähtsust ning väljendab laulu kaudu hoolivust ja armastust oma kodu ja Eestimaa vastu

Vahend: Laulu helifail, soovi korral Eesti lipp ning pildid Eestimaad loodusest ja erinevatest aastaaegadest

Sisu: Südamlik laul kodust ja Eestimaast, mis tutvustab lapsele kodumaa loodust, aastaaegu ning kodu ja pere väärtust. Laulus kirjeldatakse metsi, merd, põllumaid, linnulaulu ning Eesti looduse muutumist läbi nelja aastaja. Samuti tuuakse esile pere, sõprade ja kodusoojuse tähtsus. Refraan väljendab armastust Eestimaa vastu ning soovi oma kodumaad hoida. Laul toetab lapse kodutunde, ühtekuuluvustunde ja kodumaa väärtustamise kujunemist

16. EESTI, ARMAS SA / 02:17

1. Minu väike Eestimaad, lehvitan sul rõõmuga
levhitan sul rõõmuga, rõõmuga
Minu väike Eestimaad, kallistan sind rõõmuga,
kallistan sind rõõmuga, rõõmuga

Ref: ||: Eesti, armas sa,
(plaks-plaks-plaks-plaks)
Laulan, laulan ma

(plaks-plaks-plaks-plaks) :||

3. Minu väike Eestimaa, pai ma teen sul rõõmuga,
pai ma teen sul rõõmuga, rõõmuga
Minu väike Eestimaa, pilli mängin rõõmuga,
pilli mängin rõõmuga, rõõmuga

Ref: ||: Eesti, armas sa,
(plaks-plaks-plaks-plaks)
Laulan, laulan ma
(plaks-plaks-plaks-plaks) :||

Bridge: ||: A-B-G#-B-F#-B-G#-E
A-B-G#-B-F#-B-E :||

Ref: ||: Eesti, armas sa,
(plaks-plaks-plaks-plaks)
Laulan, laulan ma
(plaks-plaks-plaks-plaks) :||

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 90

Helistik: E

Teema: Eestimaa – laulmine, rütm ja pillimäng

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Refraanis tehakse etteantud kohtades neli plaksu.

Bridge'i osas mängivad lapsed soovi korral plaatpillidel etteantud noote (A-B-G#-B-F#-B-G#-E / A-B-G#-B-F#-B-E). Laulu võib esitada ka ainult lauldes ja plaksutades

Tulemus: Laps laulab kaasa, tunnetab muusika pulssi ning teeb plaksud õigel ajal ja õiges rütmis. Pillimängus osalev laps jälgib etteantud noodijärgnevust ja mängib koos teistega. Arenevad

rütmitaju, kuulamisoskus, tähelepanu, koordinatsioon ja koosmusitseerimise oskus. Laul toetab positiivse suhte kujunemist oma kodumaaga

Vahend: Laulu helifail, soovi korral plaatpillid (ksülofon, metallofon või kellamäng)

Sisu: Rõõmsameelne laul Eestimaast, milles on ühendatud laulmine, rütmiline plaksutamine ja lihtne pillimäng. Salmides väljendatakse mänguliselt hoolimist ja rõõmu oma kodumaa üle. Refraanis osalevad lapsed aktiivselt, tehes muusikasse etteantud kohtades neli plaksu. Bridge'i osas saab lisada plaatpillidel lihtsa meloodia, järgides etteantud noote

17. SUVEÕIED / 02:24

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Suveõied”

1. Suveõied ärkavad, päike tõuseb tasa
kuldne valgus sillerdab, särab õitsev aas
Linnud hõiskes lendavad, tiivad taeva all,
iga väike süda tunneb suve sooja seal

2. Heinamaa on värve täis, elu ja ka häält,
mesilased lendavad, sumisevad säääl
Paljajalu jookseme rohelisel maal
Tuul meid kiigutab ja kaasa laulma pean

Ref: Suveõied oleme, tuule käes siin tantsime,
paljajalu päikse all siin jookseme
Suveõied oleme, igal päeval, igal ööl,
rõõmu sulle kingime, see on meie töö

3. Pilved tasa triivivad üle suure vee,
jooksen võidu tuulega, seiklust ihkab meel

Ei ma karda raskusi, mis mu ette jääb
Astun kindlal sammul, julgus minu sees

Ref: Suveõied oleme, tuule käes siin tantsime,
paljajalu päikse all siin jookseme
Suveõied oleme, igal päeval, igal ööl,
rõõmu sulle kingime, see on meie töö

C Pa-ra-rap, pa-ra-rap-pa
Pa-ra-rap, pa-ra-rap-pa
Pa-ra-rap, pa-ra-rap-pa-pa-pa-pa... (pap-pa-ra, pap-pa-ra)
Pa-ra-rap, pa-ra-rap-pa
Pa-ra-rap, pa-ra-rap-pa
Pa-ra-rap, pa-ra-rap-pa-pa
See on meie töö

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 90

Helistik: Eb

Teema: Suvi, suvine loodus ja rõõm liikumisest

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Vestlus suvest, suvelilledest ja suvisest loodusest. Salmide ajal võib laulu ilmestada vabade liigutustega, jäljendades näiteks lillede õõtsumist, lindude lendamist, tuult ja jooksmist. Refraani juurde saab muusikavideo abil õppida lihtsa liikumine ning seda üheskoos muusika saatel kaasa teha

Tulemus: Laps märkab ja nimetab suvisele loodusele iseloomulikke tunnuseid, laulab kaasa ning liigub muusika rütmis. Laps õpib jäljendamise teel lihtsaid liikumisi ja suudab neid muusikaga kooskõlastada. Arenevad rütmitaju, koordineerimine, tähelepanu ja liikumismälu. Laulu kaudu toetatakse ka lapse julgust, enesekindlust ja liikumiserõõmu

Vahend: Laulu helifail või muusikavideo, ekraan/video näitamise võimalus, soovi korral suvelilled pildid või lilledega seotud rekvisiidid

Sisu: Rõõmsameelne laul suvest, suveõitest, looduses liikumisest ja julgusest. Laulus kirjeldatakse päikesepaistet, õitsvat heinamaad, linde, mesilasi, tuult ja paljajalu rohelisel maal jooksmist. Refraani ajal saab muusikavideo eeskujul õppida ja kaasa teha lihtsat liikumiskava. Kolmandas salmis tõuseb esile julguse ja enesekindluse teema – laps ei karda raskusi ning astub kindlalt edasi. C-osas saab kaasa laulda mängulisi „pa-ra-rap“ silpe ning liikuda või tantsida vabalt muusika rütmis

18. RÄTIKU VISKAN-PÜÜAN / 01:16

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Rätiku viskan-püüan”

1. Siputame üleval, siputame all
ja nüüd teeme palliks

Ref: ||: Viskan-püüan, viskan-püüan
Viskan-püüan, palliks teen :||

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 95

Helistik: B

Teema: Siidirätiku viskamine ja püüdmise

Tegevus: Laulu saatel erinevate tegevuste sooritamine siidirätikuga ühel kohal seistes või istudes. Laps siputab rätikut üleval ja all, teeb selle käte vahel palliks ning refräänis viskab rätiku õhku ja püüab kinni. Tegevusi saab õppida ja kaasa teha muusikavideo eeskujul

Tulemus: Laps sooritab laulusõnadele vastavaid tegevusi ning harjutab rätiku viskamist ja püüdmist. Arenevad silma-käe koostöö, koordinatsioon, reaktsioonikiirus, tähelepanu ja rütmitaju. Laps õpib oma tegevust muusika ja laulusõnadega kooskõlastama

Vahend: Siidirätik või muu kerge ja õhuline rätik igale lapsele, laulu helifail või muusikavideo

Sisu: Mänguline tegevuslaul siidirätikuga, mida saab teha ühel kohal seistes või istudes. Salmiosas siputatakse rätikut üleval ja all ning tehakse see käte vahel palliks. Refraanis visatakse rätik õhku, püütakse kinni ja tehakse taas palliks. Kerge siidirätik langeb aeglaselt, mistõttu sobib harjutus hästi ka väiksematele lastele viskamise ja püüdmise harjutamiseks. Muusikavideo annab tegevuste õppimiseks visuaalse eeskuju

19. RÄTIKUPEITUS / 01:31

Rätiku taha peitu, rätiku tagant välja
Peitu, välja,
peitu - üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus
Välja!

Taktimõõt: 3/4

Tempo: 110

Helistik: C - D

Teema: Rätikupeitus – peitu ja välja

Tegevus: Laulusõnade järgi rätikuga peituse mängimine. Laps peidab näo rätiku taha ja toob selle sõna „välja“ ajal taas nähtavale. Loendamise ajal püsib laps rätiku taga peidus ning sõna „välja!“ kõlades võtab rätiku eest ära. Tegevust saab teha iseseisvalt, paarilisega või koos lapsevanemaga.

Tulemus: Laps kuulab ja järgib laulusõnu ning reageerib kokkulepitud sõnadele õige tegevusega. Laps harjutab loendamist, tähelepanu, reageerimisoskust ja tegevuse ajastamist muusikaga. Paaris mängides areneb ka koostööoskus ning ühise mängu rõõm

Vahend: Siidirätik või muu kerge rätik igale lapsele või paarile, laulu helifail

Sisu: Lõbus rätikupeituse mäng, kus tegevused järgnevad laulusõnadele. Sõna „peitu“ ajal peidetakse nägu rätiku taha ning sõna „välja“ ajal tullakse rätiku tagant nähtavale. Loendamise „üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus“ ajal ollakse peidus ning oodatakse tähelepanelikult märguannet „välja!“. Mängu saab teha nii üksi kui ka koos sõbra või lapsevanemaga, peites rätiku taha ennast või mängukaaslast.

20. LIBLIKATE TANTS / *instrumentaal* / 01:56

Taktimõõt: 6/8

Tempo: 225

Helistik: F

Teema: Liblika tiivalend – võimlemine ja loovliikumine

Tegevus: Laps kehastub muusika saatel liblikaks ning sooritab tiibadega võimlemis- ja liikumisharjutusi. A-osas tõstab laps rahulikus tempos vasaku ja seejärel parema käe külje kaudu alt üles (2 takti) ning langetab käed ükshaaval ülevalt alla (2 takti), imiteerides liblika rahulikku tiivalendu. B-osas lehvitab laps mõlema „tiivaga“ korraga poole kiiremas tempos üles-alla. Samal ajal võib liikuda ringjoonel või teha kokkulepitud samme ette- ja tahapoole

Tulemus: Laps sooritab muusika saatel erineva tempo ja iseloomuga võimlemisliigutusi ning kohandab oma liikumist vastavalt muusika muutumisele. Arenevad koordineerimine, kehatunnetus, tasakaal, rütmitaju, tähelepanu ja loov liikumine. Laps kasutab käsi suure amplituudiga ning harjutab sujuvate ja kontrollitud liigutuste sooritamist

Vahend: Iga lapse käevartele kinnitatavad omavalmistatud liblikatiivad, mis võivad olla valmistatud paberist või kergest õrnast kangast; laulu helifail.

Sisu: Mänguline võimlemis- ja loovliikumise harjutus, kus laps muutub kujutluslikult liblikaks. Käevartele kinnitatud tiivad muudavad käte liikumise visuaalseks ning kerge kangas loob liikudes õrna liblika tiivalennu efekti. A-osas tehakse aeglaseid ja sujuvaid tiivaliigutusi, tõstes ja langetades käsi vaheldumisi. B-osas muutub tiibade lehvitamine kiiremaks ning liikumisele võib lisada samme erinevates suundades või liikumise ringjoonel. Harjutuses vahelduvad rahulik ja

kiirem liikumine, õpetades last kuulama muusika muutusi ning kohandama oma liigutusi vastavalt muusika iseloomule.

21. PULKADE ETÜÜD / *instrumentaal* / 01:33

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 100

Helistik: Bb

Teema: Rütm, liikumine ja pulkadega koputamine

Tegevus: Instrumentaalpala saatel sammumine ja pulkadega rütmi koputamine. Muusika kõlamise ajal lapsed sammuvad ning pausi ajal koputavad pulkadega etteantud *ti-ta* või *ti* rütmi. Koputusi võib sooritada kohapeal seistes või liikumise ajal vastavalt kokkuleppele

Tulemus: Laps tunnetab muusika pulssi, sammub rütmis ning reageerib muusikalisele pausile kokkulepitud *ti-ta* rütmiga. Arenevad rütmitaju, kuulamisoskus, tähelepanu, koordinatsioon ja reageerimisoskus.

Vahendid: Kõlapulgad või üks koputamiseks sobiv pulk igale lapsele, instrumentaalne helifail

Sisu: Lihtsa ülesehitusega instrumentaalne rütmi- ja liikumisharjutus, milles vahelduvad sammumine ja pulkadega koputamine. Lapsed sammuvad muusika rütmis ning reageerivad pausidele, koputades *ti-ta* või *ti* rütmi. Muusika selge ülesehitus võimaldab lastel tegevusega liituda õpetaja eeskujul ilma eelneva harjutamiseta. Harjutust võib sooritada ka kohapeal, võimaldades tegevust kohandada vastavalt laste vanusele, oskustele, võimalustele ja ruumile

22. KÄO PILLILUGU / *instrumentaal* / 01:36

Taktimõõt: 3/4

Tempo: 80

Helistik: C

Teema: Käo kukkumine – pillimäng ja väike tertsi

Tegevus: Lihtne pillimäng kahe noodiga **G ja E**. Lapsed mängivad plaatpillidel kogu loo vältel neid kahte nooti, jälgendades käo kukkumist. Harjutuses võib kasutada **ees- ja järelmängimise ehk kajamängu võtet**: pill või õpetaja mängib motiivi ette ning lapsed kordavad seda järgi.

Vanemate lastega võib tutvustada ka G–E nootide vahelist intervalli – väikest tertsi (v.3).

Tulemus: Laps mängib plaatpillil kahte etteantud nooti ning jälgendab nende abil käo kukkumist. Laps kuulab etteantud motiivi ja kordab seda kajana. Arenevad kuulamisoskus, tähelepanu, muusikaline mälu, rütmitaju ja pillimänguoskus. Laps tutvub mänguliselt kahe heli kõrgussuhtega ning vastavalt vanusele väikese tertsi mõistega

Vahendid: Plaatpillid (ksülofon, metallofon või kellamäng), noodid G ja E, instrumentaalne helifail

Sisu: Väiksematele lastele sobiv lihtne instrumentaalne pillilugu, milles mängitakse kahte nooti – G ja E. Kahe heli vaheldumine jälgendab käo iseloomulikku kukkumist. Ilus instrumentaalsaade võimaldab lapsel kogeda koosmusitseerimist ka väga lihtsa pillipartii abil. Lugu sobib hästi ees- ja järelmängimiseks: õpetaja või salvestusel kõlav pill mängib motiivi ette ning lapsed vastavad sellele kajana. Suuremate lastega saab tegevust laiendada intervalliõpetuseks, tutvustades G ja E vahelist väikest tertsi (v.3) ning kuulates, kuidas see kõlab

23. PIDUPÄEV / 02:09

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Pidupäev”

1. Täna on meil tore päev -
pidupäev, jah pidupäev!
Sõbrad kokku tulevad,
tore aeg meid ühendab
2. Täna on meil tore päev -
pidupäev, jah pidupäev!

Kingid laual reas on nüüd,
silmis särab rõõmuhüüd

Refr: ||: Pidupäeval torti sööme,
lilli toome, tantsu lööme
Pidupäeval kinke saame,
rõõmsalt laulame! :||

3. Täna on meil tore päev -
pidupäev, jah pidupäev!
Tordil küünlad põlevad,
kohe soovin miskit head!

Refr: ||: Pidupäeval torti sööme,
lilli toome, tantsu lööme
Pidupäeval kinke saame,
rõõmsalt laulame! :||
Rõõmsalt laulame, rõõmsalt laulame...

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 130

Helistik: Bb

Teema: Pidupäev ja ühine tähistamine

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Vestlus erinevatest pidupäevadest ja nende tähistamise traditsioonidest. Refraani ajal saab muusikavideo eeskujul õppida ja kaasa teha lihtsat liikumist. Laulu võib kasutada erinevate tähtpäevade ja laste sünnipäevade tähistamisel

Tulemus: Laps laulab kaasa ning väljendab muusika kaudu rõõmu ja pidulikku meeleolu. Laps seostab laulus nimetatud tegevusi pidupäeva tähistamisega ning oskab nimetada erinevaid pidupäevaga seotud tegevusi. Liikumise kaudu arenevad rütmitaju, koordineerimine, tähelepanu ja

liikumismälu. Ühine laulmine ja liikumine toetavad koos tegutsemise oskust ning ühtekuuluvustunnet

Vahend: Laulu helifail või muusikavideo, ekraan/video näitamise võimalus. Soovi korral pidupäevaga seotud rekvisiidid

Sisu: Rõõmsameelne laul pidupäevast ja selle ühisest tähistamisest. Laulus kirjeldatakse sõprade kokkutulemist, kingitusi, torti ja küünlaid, lillede toomist, tantsimist ning üheskoos laulmist. Refrääni juurde saab muusikavideo abil õppida lihtsa liikumise ja seda koos lauluga kaasa teha. Laul sobib kasutamiseks erinevatel pidupäevadel ja tähtpäevadel, luues rõõmsa ühise laulmis- ja liikumishetke

24. LIHTNE TANTS SÕBRAGA / *instrumentaal* / 01:34

Lapsed on paaris, nägudega vastamisi.

A1

- 4 sammu kohapeal ta rütmis, käed kõrval käima
- 3 plaksu omaette
- 4 sammu kohapeal ta rütmis, käed kõrval käima
- 3 plaksu vastasele vastu käsi

B

- 8 sammu paarilisega käevangus keereldes
- 4 sammu käevangust lahti laskmiseks ja tagasi nägudega vastamisi jõudmiseks
- osa lõpetatakse paarilisega kättpidi „tere“ tegemisega

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 110

Helistik: G - A - A - F

Teema: Paaristants – rütm ja koostöö sõbraga

Tegevus: Lapsed tantsivad paarides, nägudega vastamisi.

A 4 sammu kohapeal *ta*-rütmis, käed liiguvad vabalt kõrval kaasa
3 plaksu omaette
4 sammu kohapeal *ta*-rütmis, käed liiguvad vabalt kõrval kaasa
3 plaksu paarilise käte vastu

B 8 sammu paarilisega käevangus keereldes
4 sammu käevangust lahti laskmiseks ja tagasi nägudega vastamisi jõudmiseks
osa lõpetatakse paarilisele kättpidi „tere“ tegemisega

Tulemus: Laps liigub muusika rütmis ja järgib lihtsat tantsulist liikumisjärjestust. Laps oskab tegutseda paarilisega, kohandada oma liikumist kaaslasega ning teha kokkulepitud tegevusi õigel ajal. Arenevad rütmitaju, koordineerimine, liikumismälu, ruumitaju, tähelepanu ja koostööoskus

25. TASA / 02:43

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Tasa”

1. ||: Tasa, kiisu jääb magama :||
Olen tasa, muidu segan
Räägin vaid sosinal või siis olen wait
2. ||: Tasa, kutsu peab õppima :||
Olen tasa, muidu segan
Räägin vaid sosinal või siis olen wait
3. ||: Tasa, jänku on haigeks jäänd :||
Olen tasa, muidu segan
Räägin vaid sosinal või siis olen wait

Ref: Vaikus pole karistus, see on hoopis austus

Püüan seda õppida

Meeldib mul ju rääkida,

meeldib mul ju rääkida,

meeldib mul ju rääkida....

Tssssss.....

3. ||: Tasa, nugis räägib siiliga :||

Olen tasa, muidu segan

Räägin vaid sosinal või siis olen vait

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 80

Helistik: A - B

Teema: Vaikus, teistega arvestamine ja kuulamisoskus

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Vestlus sellest, millistes olukordades on oluline olla vaikselt ning miks ei tohiks teisi lärmi või rääkimisega segada. Laulus kirjeldatud olukordade põhjal arutletakse, millal sobib rääkida tavalisel häälel, millal sosistada ja millal olla päris vait.

Muusikavideo abil saab laulu sisu näitlikustada ja kinnistada.

Tulemus: Laps märkab olukordi, kus on vaja olla vaikselt, ning mõistab, miks tuleb arvestada teiste inimeste ja nende vajadustega. Laps oskab vastavalt olukorrale oma hääletugevust reguleerida, sosistada või vaikida. Arenevad kuulamisoskus, tähelepanu, eneseregulatsioon, empaatia ja teistega arvestamise oskus.

Vahend: Laulu helifail või muusikavideo, soovi korral pildikaardid erinevatest olukordadest, kus tuleb olla vaikselt

Sisu: Laul õpetab mänguliste olukordade kaudu vaikuse vajalikkust ja teistega arvestamist.

Laps õpib märkama, et magavat, õppivat või haiget kaaslast ei ole sobilik valju häälega segada ning ka teiste vestluse ajal tuleb osata kuulata ja oma kõnevooru oodata. Refraanis rõhutatakse mõtet, et

vaikus ei ole karistus, vaid austuse väljendus. Laulu kaudu saab harjutada erinevaid hääletugevusi – tavahäält, sosistamist ja vaikimist – ning arutleda, millistes igapäevastes olukordades neid kasutada.

26. KADRIKENE-KATRI / 01:16

Ref: Kadrikene Katri, tulnud kaugelt maalta
Peas meil valged rätid, kaunid soovid kaasas

1. Kui sa annad õuna, kommi,
täname sind lauluga.
Kui ei anna – pole lugu,
ikka soovime sul head!

Ref: Kadrikene Katri, tulnud kaugelt maalta
Peas meil valged rätid, kaunid soovid kaasas

2. Karjad olgu kaitsega,
lambad, lehmad kosugu
Kanad mune munevad,
põllud vilja kandku!

Ref: Kadrikene Katri, tulnud kaugelt maalta
Peas meil valged rätid, kaunid soovid kaasas

3. Tervist, rõõmu, pikka iga,
õnne terveks aastaks ka.
Naeru, soojust sinu tupp,
rahulikku südant ka!

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 120

Helistik: C

Teema: Kadripäev ja kadrisanditamise traditsioon

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Tutvumine kadripäeva kommetega. Laulu saab kasutada kadripäeva tähistamisel ja kadrisandiks käimisel, lauldes pererahvale ning esitades laulu kaudu häid soove

Tulemus: Laps tutvub kadripäeva kombestikuga. Laps mõistab heade soovide jagamise tähendust ning oskab nimetada mõningaid kadripäevaga seotud kombeid. Laulmine arendab lapse sõnavara, mälu, kuulamisoskust ja ühist laulmisoskust.

Vahend: Laulu helifail, valged rätikud ja soovi korral muud kadrisandiks riietumise vahendid

Sisu: Kadripäevale pühendatud laul, mille kaudu tutvustatakse lastele kadrisandi traditsiooni. Laulus tulevad kadrid heade soovidega ning tänavad saadud andide eest lauluga. Soovitakse karjaõnne, põlluviljakust, tervist, rõõmu, pikka iga ja kodusoojust. Laulu saab kasutada nii kadripäeva tutvustamisel kui ka praktiliselt kadrisandiks käies, aidates hoida ja edasi anda vana rahvakalendri tava

27. MARDISANDID MARSIVAD / 02:03

1. Mardisandid marsivad,
läbi tuule tantsivad,
külmas nii nad kõnnivad
ja kui ukse leiavad,
laulavad!

Ref: ||: Laske sisse mardikesed,
külma käes me varbakesed!

Toome teile karjaõnne,
rõõmu kogu perele! :||

2. Must on habe, põsel tahm,
peas on karvamütsi pahm
Mõistatusi küsivad
ja siis meile tantsides
laulavad!

Ref: ||: Laske sisse mardikesed,
külma käes me varbakesed!
Toome teile karjaõnne,
rõõmu kogu perele! :||

3. Andku teie lambad villa,
lehmad lüpsku rasvast piima,
põllud kandku vilja head
Novembris mardid kõlavad,
kõik siin reas

Ref: ||: Laske sisse mardikesed,
külma käes me varbakesed!
Toome teile karjaõnne,
rõõmu kogu perele! :||

Taktimõõt: 3/4

Tempo: 130

Helistik: C - F

Teema: Mardipäev ja mardisanditamise traditsioon

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Tutvumine mardipäeva kommetega. Laulu võib ilmestada marsisammude ja lihtsate tantsuliste liigutustega. Laulu saab kasutada mardipäeva tähistamisel ja mardisandiks käimisel, lauldes pererahvale ning soovides neile head õnne.

Tulemus: Laps tutvub mardipäeva traditsioonide ja mardisanditamise kommetega. Laps teab, milline võib olla mardisantide välimus ja milliseid tegevusi mardisandiks käimise juurde kuulub. Laps mõistab heade soovide ja karjaõnne soovimise tähendust ning osaleb ühises laulmises ja liikumises. Arenevad sõnavara, mälu, rütmitaju ja eneseväljendusoskus.

Vahend: Laulu helifail, soovi korral mardisandiks riietumise vahendid: karvamütsid, tumedad rõivad, sallid jm.

Sisu: Mardipäevale pühendatud laul, mille kaudu tutvustatakse lastele mardisanditamise traditsiooni. Laulus kirjeldatakse mardisantide teekonda, välimust ja kombeid – ukse taga lauldakse, esitatakse mõistatusi, tantsitakse ning soovitakse pererahvale karjaõnne, head viljasaaki ja rõõmu. Laulu rütmiline iseloom võimaldab ühendada laulmise marsisammude ja lihtsa liikumisega. Laulu saab kasutada nii mardipäeva kommete tutvustamisel kui ka mardisandiks käimisel, aidates hoida ja edasi anda vana rahvakalendri tava

28. JÄRJEST KIIREMINE / *instrumentaal* / 01:48

Taktimõõt: 3/4

Tempo: järjest kiirenev

Helistik: F - G - A - B - Db

Teema: Tempo muutumine – järjest kiirenev muusika

Tegevus: Instrumentaalpala saatel sooritatakse kokkulepitud tegevust, kohandades selle kiirust vastavalt järjest kiirenevale muusikale.

- Lapsed võivad istuda või seista ringis, võtta palli vasakult kaaslaselt ja anda selle edasi paremal olevale kaaslasele.
- Palli põrgatamine järjest kiirenevas tempos
- Rütmipillidel etteantud rütmide mängimine (*ta ta ta ta; ta ta tai-ri ta*)

Tulemus: Laps märkab ja tunnetab tempo muutumist ning kohandab oma tegevuse kiirust vastavalt muusikale. Laps suudab säilitada kokkulepitud tegevuse ja rütmi ka tempo kiirenedes. Arenevad rütmi- ja tempotaju, tähelepanu, reaktsioonikiirus, koordineatsioon ning koostööoskus

Vahend: Pall või pallid, rütmipillid, instrumentaalne helifail

Sisu: Järjest kiireneva tempoga instrumentaalpala, mille abil õpitakse tunnetama muusika tempo muutumist. Kogu loo vältel korraldatakse ühte kokkulepitud tegevust, mis muutub koos muusikaga järjest kiiremaks. Tegevuseks võib olla palli edasiandmine ringis vasakult paremale, palli põrgatamine või rütmipillidel etteantud rütmi mängimine. Harjutuse raskusastet saab kohandada vastavalt laste vanusele ja oskustele. Eesmärk ei ole tegutseda võimalikult kiiresti, vaid kuulata muusikat ja muuta oma tegevuse tempot koos muusikaga.

29. PIPARKOOGIMAA / 01:48

1. Piparkoogimaast teile jutustan

Tähed suhkrust tehtud seal,
ahjust tuleb lõhna head
Taigent rullime, kuju vormime
Pruuniks, kuldseks küpseda neil
kõigil lubame

Ref: Krõbe, magus piparkook,
jõuluhõngu tuppa toob
Annan ampsule nüüd loa,
naeru täis saab toa
Krõbe, magus piparkook,
jõuluhõngu tuppa toob
Talveõhtu soojaks teeb,
kõigil rõõmus meel!

2. Glasuuri segame, mustreid joonime,
värvilisi komme ka
peale puistama nüüd pean
Kuuse alla need panen kuivama
Piparkoogilõhna saan nüüd
sisse hingata

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 90

Helistik: Ab

Teema: Piparkookide valmistamine ja jõuluaeg

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Laulus kirjeldatud piparkoogiteo etappide jälgendamine liigutustega: taigna rullimine, kujundite vormimine, küpsetamine, glasuuri segamine, mustrite joonistamine ja kaunistuste puistamine. Liigutused võib õpetaja koos lastega ise välja mõelda

Tulemus: Laps tutvub piparkookide valmistamise erinevate etappidega ning seostab laulusõnu vastavate tegevustega. Laps jälgendab kuulatud tegevusi liigutustega ja osaleb ühises laulmises. Arenevad tähelepanu, sõnavara, kujutlusvõime, koordineerimine ja loov eneseväljendus.

Vahend: Laulu helifail, soovi korral piparkoogivormid või piparkookide ja nende valmistamisega seotud pildikaardid

Sisu: Jõuluhõnguline laul, mille kaudu tutvutakse mänguliselt piparkookide valmistamisega. Laulus kirjeldatakse taigna rullimist, kujundite vormimist, küpsetamist ning piparkookide glasuuri ja kaunistustega ehtimist. Laulmise ajal saab erinevaid tegevusi käte ja kehaga imiteerida, justkui valmistaksid lapsed ise piparkooke. Nii saab piparkoogiteo etapid läbi mängida ka rühma- või klassiruumis ilma päriselt küpsetamata. Laul loob jõulumeeleolu ning annab võimaluse ühendada laulmine, liikumine ja loov mäng.

30. LUMEILU / 02:18

1. Lumemaa, lumetee, lumi tulnud õuele
Helbed kerged tantsivad, maha langevad
Punapõsed, nina külm, hoovis valvab lumememm
Soojalt riide paneme, talve naudime!

Ref: ||: Lumeilu sajab alla, katab metsa, katab maa
Könnin vaikselt mööda rada, talv on tore, imehea :||

2. Lume tee krudiseb, saanisõit viib kaugele
Naer ja rõõm on põues meil, talv on kõigil teil
Õhtu tuleb tasa pea, tähed süttivad kõik reas
Lumeilu kõikjal saab võimu üle maa

Ref: ||: Lumeilu sajab alla, katab metsa, katab maa
Könnin vaikselt mööda rada, talv on tore, imehea :||

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 70

Helistik: C

Teema: Talv ja lumeilu

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Vestlus talvest, lumest ja talvisest loodusest. Arutlemine selle üle, milline on talvine ilm, kuidas tuleb külma ilmaga riietuda ning milliseid tegevusi saab talvel õues teha

Tulemus: Laps märkab ja nimetab talvele iseloomulikke tunnuseid ning oskab kirjeldada talvist loodust ja ilma

Vahend: Laulu helifail, soovi korral lumehelbed või valged rätikud liikumiseks ning talveteemalised pildikaardid

Sisu: Rahulik ja talvine laul lume ilust ning talverõõmudest. Laulus kirjeldatakse langevaid lumehelbeid, lumist maad, krudisevat lumeteed, lumememme, saanisõitu ja talvist õhtut. Tähelepanu pööratakse ka soojalt riietumisele ja talvise looduse märkamisele. Laulu saatel saab vestelda lastega nende enda talveelamustest ning jäljendada liigutustega langevaid ja tuules tantsivaid lumehelbeid

31. NÄPPUDELE / *instrumentaal* / 01:40

Taktimõõt: 3/4

Tempo: 120

Helistik: G

Teema: Sõrmeharjutused – peenmotoorika ja tähelepanu

Tegevus: Ees- ja järeletegemise harjutused sõrmedele. Õpetaja näitab muusika ajal ette erineva sõrmeliigutuse ning pausi ajal kordavad lapsed seda järele.

Võimalikud harjutused:

- sõrmeotstega vastu lauda või põrandat koputamine mõlema käega korraga
- sõrmeotstega koputamine vaheldumisi parema ja vasaku käega
- sõrmedega „kõndimine, jooksmine“ mööda lauda või põrandat edasi ja tagasi
- sõrmede sujuv lainetamine
- sõrmede ükshaaval/koos rusikasse sulgemine ja uuesti avamine
- pöidla puudutamine järjest nimetissõrme, keskmise sõrme, nimetu ja väikese sõrmega
- mõlema käe sõrmeotste vastamisi puudutamine
- pöidla ja nimetissõrmega väikeste „näpistamisliigutuste“ tegemine
- sõrmede laiali sirutamine ja uuesti kokku toomine
- sõrmedega õhus „vihmasaju“ jäljendamine
- sõrmedega laual „klaveri mängimine“
- nimetissõrmega õhku ringide, lainete või kujundite joonistamine
- kahe sõrmega „kääride“ tegemine

- sõrmede omavahel põimimine ja lahti harutamine
- käte raputamine ja sõrmede lõdvestamine

Tulemus: Laps jälgib õpetaja eeskujut, jätab nähtud liigutuse meelde ning kordab seda muusikalise pausi ajal. Laps sooritab sõrmedega erineva iseloomu ja täpsusega liigutusi. Arenevad peenmotoorika, sõrmede liikuvus ja koordineerimine, tähelepanu, reaktsioonikiirus ning liigutuste jälgendamise oskus

Vahend: Instrumentaalne helifail; laud või põrand koputusharjutuste tegemiseks. Eraldi vahendeid ei ole vaja

Sisu: Mänguline sõrmeharjutus, mis põhineb ees- ja järeletegemisel. Õpetaja sooritab muusika saatel sõrmedega erinevaid liigutusi ning lapsed kordavad neid järgneva pausi ajal justkui kajana. Harjutustes vahelduvad sõrmeotstega koputamine, sujuvad sõrmeliigutused ning järsud sõrmede kinni-lahti liigutused. Tegevusi saab varieerida, kasutades mõlemat kätt korraga või käsi eraldi. Lihtne ülesehitus võimaldab lastel tegevusega liituda õpetaja eeskujul ilma eelneva harjutamiseta

32. VASTLAPÄEVA TUULED / 01:47

1. Lumi särab õue sees,
kelk mind ootab ukse ees
Sall on kaelas, müts on peas,
kelgutama ennast kohe sean
2. Mäest ma alla tuhisen,
liug, et tuleks pikem veel
Kes küll aitab võidule?
Tuul mind lükka-lükka veel ja veel

Ref: ||: Vastlapäeva tuuled veebruaris meil puhuvad

Tore talvepidu, kõik ju seda ootavad! :||

3. Toas mind ootab kukkel, hea,
vahukoore-moosiga
Hernesupp, see maitseb ka
pärast pikka-pikka sõitu hea!

4. Linad pikaks sõidame,
tore vana komme see
Tavasid koos hoiame,
et need püsiks kaua-kaua veel

Ref: ||: Vastlapäeva tuuled veebruaris meil puhuvad
Tore talvepidu, kõik ju seda ootavad! :||

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 120

Helistik: Eb - Bb

Teema: Vastlapäev ja vastlakombed

Tegevus: Laulu kuulamine ja kaasa laulmine. Salmides saab kasutada ees- ja järellaulmist: solist laulab fraasi ette ning teised kordavad seda kajana. Refräani lauldakse ühiselt. Vesteldakse vastlapäevast ja vanadest vastlakommetest ning laste enda vastlapäeva kogemustest

Tulemus: Laps tutvub vastlapäeva traditsioonide ja kommetega ning oskab nimetada vastlapäevale iseloomulikke tegevusi ja toite. Laps kuulab solisti lauldud fraasi ning kordab seda järele. Arenevad kuulamisoskus, muusikaline mälu, tähelepanu, laulmisoskus ja sõnavara. Laps mõistab vanade kommete hoidmise ja edasiandmise väärtust

Vahend: Laulu helifail, soovi korral vastlapäeva kombeid ja tegevusi kujutavad pildikaardid

33. KAISUJÕMM / 02:35

Vaata muusikavideot ► Laikrete Lastekas – „Kaisujõmm”

1. Mõmm-mõmm, mõmm-mõmm-mõmm,
oled minu kaisujõmm
Pehme, kallis mul,
hea on minu kaisus sul

2. Mõmm-mõmm, mõmm-mõmm-mõmm,
oled minu kaisujõmm
Pai ja kalli ka,
väga sinust hoolin ma

Ref: ||: Kalli-kalli pai, äiu-äiu-äi
Kussu-kussu-kuss
Mõmm, mõmm, mõmm :||

3. Mõmm-mõmm, mõmm-mõmm-mõmm
oled minu kaisujõmm
Kui mul kurb on meel,
minu tuju rõõmsaks teed

4. Mõmm-mõmm, mõmm-mõmm-mõmm
oled minu kaisujõmm
Silmad sulgeme,
unemaale läheme

Ref: ||: Kalli-kalli pai, äiu-äiu-äi
Kussu-kussu-kuss

Mõmm, mõmm, mõmm :||

5. Mõmm-mõmm, mõmm-mõmm-mõmm

oled minu kaisujõmm

Pehme, kallis mul,

Hea on minu kaisus sul

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 70

Helistik: Bb

Teema: Kaisukaru – hoolimine, tunded ja hellus

Tegevus:

- Laulu kuulamine ja kaasa laulmine koos kaisukaruga. Laps hoiab karu süles ning teeb laulusõnade järgi lihtsaid tegevusi: kallistab, teeb pai, kiigutab ja äiutab karu. Refraanis saab karu rahulikult muusika rütmis kiigutada. Laulu põhjal vesteldakse ka tunnetest: millal oleme rõõmsad või kurvad, mis meid lohutab ning kuidas saame kurba sõpra lohutada
- Veel üks tore võimalus oleks teha enne laulu „Kaisukaru tunnete ring“. Iga laps võtab oma karu ja ütleb näiteks: „Minu karu on täna rõõmus, sest...“ või „Minu karu on kurb, sest...“. Väiksem laps võib lihtsalt näidata näoilmega, kuidas karu ennast tunneb. Nii saab laps rääkida tunnetest mänguasja kaudu, mis võib olla lihtsam kui otse enda tunnetest rääkimine

Tulemus: Laps oskab märgata ja nimetada lihtsamaid tundeid ning väljendada hoolivust ja hellust. Laps mõistab, et kurva kaaslasega saab arvestada ja teda lohutada. Lauldes ja kaisukaruga tegutsedes arenevad kuulamisoskus, sõnavara, empaatia, eneseväljendus ja oskus kohandada oma liigutusi rahuliku muusikaga

Vahend: Kaisukaru või muu pehme mänguasja igale lapsele, laulu helifail või muusikavideo

34. TOOLITRENN / *instrumentaal* / 03:13

Taktimõõt: 4/4

Tempo: 110

Helistik: G

Teema: Toolitreng – võimlemine ja koordineatsioon

Tegevus: Instrumentaalpala saatel sooritatakse toolil istudes erinevaid jõukohaseid võimlemisharjutusi kätele, jalgadele ja kogu kehale. Harjutusteks sobivad näiteks marssimine, põlvetõsted, jalgade ette sirutamine, kandade ja varvaste tõstmine, jalgade harki-kokku liigutamine, käte tõsted, poksimine, sõudmine, ujumisliigutused, ülakeha pöörded ning käte ja jalgade koostööd nõudvad harjutused. Õpetaja näitab liigutusi ees ja lapsed teevad kaasa.

- Marssimine – tõsta vaheldumisi paremat ja vasakut põlve, käed liiguvad nagu kõndides
- Põlvetõsted + vastaskäsi – tõsta parem põlv ja puuduta seda vasaku käega, seejärel vastupidi
- Jalalöögid ette – siruta vaheldumisi parem ja vasak jalg ette, nagu lööksid pehmet palli
- Kaks jalga ette – siruta mõlemad jalad korraga ette ja too tagasi
- Kand-varvas – puuduta vaheldumisi põrandat kanna ja varbaga
- Jalad harki-kokku – vii jalad rütmis harki ja tagasi kokku
- Põlved harki-kokku – ava põlved külgedele ja too uuesti kokku
- Varvaste tõstmine – kannad maas, tõsta varbad üles ja alla; seejärel vastupidi – varbad maas ja kannad üles
- Käte pumpamine – rusikas käed liiguvad vaheldumisi üles-alla nagu sportlasel
- Poksimine ette – vaheldumisi parem ja vasak rusikas ette
- Poksimine külgedele – löögid vaheldumisi paremale ja vasakule
- Käed üles-alla – mõlemad käed korraga pea kohale ja tagasi alla
- Käed külgedele-kokku – siruta käed külgedele ja too rinna ette kokku
- Õlaringid – ringid õlgadega ette ja taha
- Küünarnukid kokku-lahti – käed õlgadel, küünarnukid ette kokku ja külgedele lahti
- Ujumine – suured käeringid, nagu ujusid
- Sõudmine – mõlemad käed liiguvad ette ja tõmbavad tagasi keha poole

- Ronimine – siruta käsi vaheldumisi kõrgele üles, nagu roniksid mööda redelit
- Küljevenitus – üks käsi üles ja kallutus vastasküljele, seejärel teine pool
- Keha pöörded – käed puusal või rinna ees, pööra ülakeha rahulikult paremale ja vasakule
- Plaks põlvedele – plaks kätega – kaks patsutust põlvedele, kaks plaksu
- Põlv-põlv-plaks-plaks – väga lihtne neljalöögiline kombinatsioon
- Põlv-vastaskäsi – parem käsi vasakule põlvele, vasak käsi paremale põlvele
- „Täheke“ – käed ja jalad korraga harki ning tagasi kokku
- Kiire lõpuspurt – kiire marssimine või vahelduvad jalatõsted viimase muusikalise osa ajal

Tulemus: Laps sooritab toolil istudes erinevaid võimlemisharjutusi ning kooskõlastab oma liigutusi muusika rütmiga. Arenevad koordineerimine, kehatunnetus, rütmitaju, tähelepanu ning käte ja jalgade koostöö. Laps kogeb liikumisrõõmu ja õpib jälgendama õpetaja näidatud liikumisi.

Vahend: Kindel ja lapse kasvule sobiv tool igale lapsele, instrumentaalne helifail

35. PÄIKESEKIIRTE VALSS - lõõgastuslugu / *instrumentaal* / 02:40

Taktimõõt: 3/4

Tempo: 155

Helistik: Ab - Bb

Teema: Lõõgastumine, rahunemine ja muusika tunnetamine

Tegevus: Lapsed seisavad ringis. Üks laps alustab, puudutades õrnalt enda kõrval seisva lapse õlga. Puudutuse saanud laps annab sama puudutuse edasi järgmisele lapsele ning nii liigub „puudutuse laine“ mööda ringi, kuni jõuab tagasi alustajani. Puudutus tehakse muusika rütmis või kokkulepitud löögil.

Seda saab muuta huvitavamaks, vahetades järgmisel ringil tegevust:

- õlapuudutus – õrn puudutus käega kõrvalolija õlale;
- peopesapatsu – lapsed annavad üksteisele õrna patsu;
- rusikatervitus – õrn rusikas-rusika vastu puudutus;
- küünarnukitervitus – kerge küünarnukkide puudutus, kui laste vanus seda võimaldab;

- sõrmepuudutus – nimetissõrmed puudutavad korraks teineteist;
- lehvitus – puudutuse asemel liigub ringis edasi lehvitus; järgmine laps lehvitab omakorda järgmisele

Tulemus: Lapsed harjutavad tähelepanu, oma järjekorra ootamist ja koostööd. Ühest lapsest alguse saav puudutus liigub järjest mööda ringi edasi, õpetades märkama kõrvalolijat ja reageerima saadud märguandele

36. SINAV TAEVAS - lõõgastuslugu / *instrumentaal* / 02:54

Taktimõõt: vahelduv

Tempo: 85

Helistik: E - Db

Teema: Rahunemine, lõõgastumine ja oma keha tunnetamine

Tegevus:

- Lapsed leiavad endale mugava asendi matil või vaibal, kas istudes või lamades. Kuulatakse rahulikult muusikat ning keskendutakse aeglasele hingamisele ja keha lõdvestamisele. Õpetaja võib vaikse häälega suunata lapsi järjest erinevaid kehaosi lõdvestama – käsi, jalgu, õlgu ja nägu. Soovi korral võib lisada aeglaseid sirutusi või käte rahulikku tõstmist ja langetamist
- Väikestele lastele võiks hästi sobida „**pehme keha – raske keha**“ mäng: korraks pingutatakse käsi või jalgu ja seejärel lastakse need täiesti lõdvaks. See aitab lapsel päriselt tunnetada erinevust **pinge ja lõdvestuse** vahel

Tulemus: Laps õpib muusika abil rahunema, keskenduma oma hingamisele ja märkama oma keha. Laps harjutab keha teadlikku lõdvestamist ning vaikuses olemist ja kuulamist. Arenevad keskendumisoskus, kehatunnetus ja oskus minna aktiivselt tegevuselt üle rahulikule tegevusele

Vahend: Instrumentaalne helifail, matid või vaibad, soovi korral väikesed padjad

METOODILINE JUHEND (tasuta allalaetav): <https://laikre.ee/cd-lilla-tegevusmuusika>

Plaadid, fonogrammid: www.laikre.ee

Noodid: www.noodipank.ee

Väljaandja: Laikre OÜ. Kõik õigused kaitstud 2026

