

# TEGEVUSMUUSIKA

## LAIKRETE PEREBÄND



- 30 UUT MUUSIKAPALA LASTELE (1H 20 MIN)
- LAULMINE, LIIKUMINE, PILLIMÄNG, KUULAMINE, LOOVUS
- ELAVAD PILLID
- METOODILINE JUHEND (TASUTA ALLALAETAV)

Piret Laikre

# VALGE

*Tegevusmuusika*

**METOODILINE JUHEND**

2024 Tallinn

**Lugude autor, seaded:** Piret Laikre

**Laul:** Laikrete perebänd

**Solistid:** Rael Laikre (11, 14, 19, 23, 24), Jordan Laikre (11), Nora Laikre (7, 11, 12, 18, 23)

**Bass:** Tõnu Laikre (1, 4-5, 18, 20, 23, 30), Tõnis Kivisild (2, 6-11, 13-17, 24-28), Tõnis Teras (3, 12, 21)

**Löökpillid:** Jordan Laikre

**Flööt:** Rael Laikre (4, 6, 16, 21, 28)

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

**Elektrikitarr:** Andre Maaker (11)

**Lisaklahvpillid:** Tõnu Laikre (4, 30)

**Loodushääled:** Veljo Runnel (6), freesound.org (4, 9, 29)

**Mix:** Jordan Laikre (2, 4, 10-11, 18, 20, 23), Hans Kristjan Aljas (1, 3, 5-9, 12, 14-17, 21-22, 24-30)

**Master:** Hans Kristjan Aljas

**Pre-master:** Koit Saarmäe (Matrix Studio OÜ)

**Tegevusõpetus:** Piret Laikre, Ann-Christine Allik (10)

**Fotod:** Liina Notta (Notta Foto OÜ)

**Kujundus:** Ain Vares (Logolife OÜ)

**Plaatide, fonogrammide tellimine:** [www.laikre.ee](http://www.laikre.ee)

**Noodid:** [www.noodipank.ee](http://www.noodipank.ee)

**Väljaandja:** Laikre OÜ

**Kõik õigused kaitstud 2024**

**Sisukord:**

Tegijad .....	2
Sisukord .....	3
Metoodiline juhend, laulusõnad	
1 Rõõmsalt koos - <i>instrumentaal</i> .....	4
2 Värvid .....	4
3 Sammun ja seisatan .....	5
4 Viisakas karu .....	6
5 Nädalapäevad .....	6
6 Rütmid - <i>instrumentaal</i> .....	8
7 Mu kallis issi .....	9
8 Rõõm ja naer .....	9
9 Kõnnin metsas ma .....	11
10 Tegevus ja värv .....	12
11 Koos õpsiga .....	12
12 Minu maa .....	13
13 Vetruv võimlemine - <i>instrumentaal</i> .....	14
14 Puuviljad .....	15
15 Mis on tervislik .....	16
16 Viie peale - <i>instrumentaal</i> .....	16
17 Seitsmest üheni .....	17
18 Ilmalaul .....	18
19 Lumepall .....	19
20 Sammun ja venitan .....	20
21 Muhe marss - <i>instrumentaal</i> .....	21
22 Kehalugu .....	21
23 Sõpruse tants .....	22
24 Sügistuul .....	23
25 Hüplen, pall ja tegevus - <i>instrumentaal</i> .....	24
26 Tamtaba taaba tam .....	25
27 Sinu soolo - <i>instrumentaal</i> .....	26
28 Kõnni ja hüppa minu järel - <i>instrumentaal</i> .....	27
29 Unine / lõõgastuslugu - <i>instrumentaal</i> .....	27
30 Rohelus / lõõgastuslugu - <i>instrumentaal</i> .....	28

**Metoodiline juhend, laulusõnad**  
**Tegevusmuusika (laul, liikumine, rütm, pillid)**

**1. RÕÕMSALT KOOS - instrumentaalmuusika**

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 130

**Teema, tegevus:** aktiivne kõnd, soojendusharjutused jalgadele ja kätele.

**Ideed:**

**A-osa** Aktiivse kõnni harjutamine üksinda, läbiseigi, paarilisega, nägu ees-selg ees, paremale-vasakule. Kõndi võib teha täistallal ning vahelduseks kikivarvul. Samaaegselt võib teha ka erinevaid harjutusi kätele: sirutus üles, keskele, alla, ette.

**B-osa** Maas, selili asendis jalgade tõstmise harjutused: koosjalu, kordamööda, jalgratta sõit, lõdvestus, harki-kokku, harki-risti jms. Lisaks võib kasutada käsi.

**2. VÄRVID**

1. Sinine, sinine  
Kollane, kollane  
Oranž, oranž  
Hall, hall, hall

**Ref: II:** Sinine, kollane  
Oranž, oranž, hall, hall :II

2. Roheline, roheline  
Punane, punane  
Pruun, pruun, pruun  
Valge, valge

**Ref: II:** Roheline, punane  
Pruun, pruun, valge :II

3. Roosa, roosa, roosa

Lilla, lilla, lilla  
Must, must, must  
Beež, beež, beež

**Ref: II:** Roosa, lilla  
Must, must, beež, beež :II  
Sinine, kollane  
Oranž, oranž, hall, hall  
Roheline, punane  
Pruun, pruun, valge

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 95

**Teema, tegevus:** värvide õppimine, mõõdukas kõnd.

**Ideed:** Lastele jagada erinevaid värve esemeid või pabereid. Võib ka värvilistest paberitest eelnevalt meisterdada linte, et oleks põnev neid kõrgele tõstes lehvitada.

Kõik kükitavad vaikselt maas. Kui tuleb tema värv, siis tõstab nimetatud värvi eseme kõrgele üles ja lehvitab või teeb kokkulepitud tegevust, liigutust.

Istumise võib asendada ka ringis kõndimisega.

### 3. SAMMUN JA SEISATAN - *instrumentaalmuusika*

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 105

**Teema, tegevus:** mõõdukas kõnd, seisatamine.

**Ideed:**

**A-osa** 4 takti kõndi nägu ees. 1 samm = 1 löök.

4 takti kõndi selg ees.

**B-osa** 4 takti seisatamist vasakul jalal, samal ajal käed seada kokkulepitud kujundisse (üles pea peale südamekujuliseks, üles-, ette-, külgedele sirutus, puusadele vms.).

4 takti seisatamist paremal jalal, samal ajal käed seada kokkulepitud kujundisse.

#### 4. VIISAKAS KARU

1. Karu, oh, karu,  
sul meeldib mesi magus  
Karu, oh, karu,  
kuid mis sul oli arus
2. Kummardad ja lehvitad  
mesilastel viisakalt  
Tegid mee eest suure pai,  
kuid, mis sest loost hoopis sai?

**Ref:** **II:** Sum-sum-sum, suts-suts-suts  
Mõmm-mõmm-mõmm, ai-ai-ai **:II**

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 65

**Teema, tegevus:** laulmine, näitemäng.

**Ideed:**

1. **Salm** laulda karu samme tehes, ühelt jalalt teisele tatsudes.
2. **Salm** kuulata laulusõnu ja teha antud tegevust: kummardamine, lehvitamine, pai tegemine kaaslasele.

**Refr:** Leppida kokku, kes on karu, kes mesilane. Mesilased jooksevad ringi ja sutsavad karu. Karu te-  
gelast võib olla 1 või mitu, kuidas tundub parem.

#### 5. NÄDALAPÄEVAD

*„Küll oleks tore kõik koos nädalapäevad järjest ette lugeda! Jaa!”*

1. **II:** Esmaspäev, teisipäev,  
kolmapäev, neljapäev,  
reede, laupäev, pühapäev **:II**

**Ref:** **II:** Esmaspäev ja teisipäev,

kolmapäev ja neljapäev,  
reede ja laupäev, pühapäev :II

„Ja nüüd teeme vaheldumisi. Alguses ütlen mina ja siis on sinu kord!”

2. Esmaspäev, .....,  
kolmapäev, .....,  
reede, ....., pühapäev

3. ...., teisipäev,  
....., neljapäev,  
....., laupäev, .....

**Ref:** Esmaspäev ja .....,  
kolmapäev ja .....,  
reede ja ....., pühapäev

..... teisipäev,  
..... neljapäev,  
..... laupäev, .....

„Ja nüüd teeme veel raskemaks ja ütleme nädalapäevad tagurpidi!”

4. **II:** Pühapäev, laupäev,  
reede, neljapäev,  
kolmapäev, teisipäev, esmaspäev :II

„Tubli!”

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 80

**Teema, tegevus:** nädalapäevade õppimine, laulmine, võimlemine.

**Ideed:**

Kui nädalapäevi peab vaheldumisi laulma, siis võib vastaja pool seda ka hõisates öelda, ei pea laulma.

Kui on soovi samal ajal ka liikumine lisada, võib iga nädalapäeval osutada ühele kehaliikmele.

E - varbad



T - põlved  
K - puusad  
N - kõht  
R - õlad  
L - pea  
P - käte sirutus üles

## 6. RÜTMID - *instrumentaalmuusika*



**Taktimõõt:** 3/4

**Tempo:** 100

**Teema, tegevus:** TA, TI-TI rütmi õppimine, rütmi-, kehapillide kasutamine, loovus.

**Ideed:**

\* Korda ettemängitud rütmi täpselt järgi kas rütmi- või kehapillil.

Näiteks: lepi lastega kokku kehal 4 erinevat „korrust“, et 4 takti haaval näidata rütme järgi kokkulepitud kehapillile kasutades.

**1 takt - 1 korrus** - (2 takt) trambid jalgu vastu maad ettemängitud rütmi tehes.

**3 takt - 2 korrus** - (4 takt) patsutad põlvi ettemängitud rütmi järgi tehes.

**5 takt - 3 korrus** - (6 takt) plaksutad käsi ettemängitud rütmi tehes.

**7 takt - 4 korrus** - (8 takt) liigutad käsi ette sirutatuna ees üles-alla suunas vaheldumisi ettemängitud rütmi tehes.

\* Mängi enda väljamõeldud rütmi kajana järgi.

\* Eriti tublidele: kuula ettemängitud rütmi ja ütle sõnadega, mis rütm oli.

\* Eriti tublidele: kuula ettemängitud noote ja mängi täpselt järgi mõnel pillil. Lugu on C-duuris ja meloodia algab G-noodist.

## 7. MU KALLIS ISSI

**Ref:** Mu kallis issi, kuis armastan ma Sind  
Mu kallis issi, nii tähtsaks pean ma Sind

1. Rõõm on meil koos mängides  
Aeg kaob meil siis lenneldes

**Ref:** Mu kallis issi, kuis armastan ma Sind  
Mu kallis issi, nii tähtsaks pean ma Sind

2. **II:** Mul meeldib, et kuulad mind,  
kus võimatu näib võimalik **:II**

**Ref:** Mu kallis issi, kuis armastan ma Sind  
Mu kallis issi, nii tähtsaks pean ma Sind

3. **II:** Kui hea, et Sa hoiad mind,  
nii olengi ma õnnelik **:II**

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 120

**Teema, tegevus:** isadepäev, laulmine.

## 8. RÕÕM JA NAER

**Ref:** **II:** Rõõm ja naer on kõigi meie suul  
Haara kaasa päikene ja tuul **:II**

1. Alla, üles, keerutan  
Vasak, vasak, parem, parem  
Kükitan, hüppan üles  
Põlvetõste, plaksutan

**Ref: II:** Rõõm ja naer on kõigi meie suul  
Haara kaasa päikene ja tuul :II

2. Harki, kokku, harki, risti  
Käed ette, jalg taha  
Kätering, kükitan  
Patsutan, nipsutan

**Ref: II:** Rõõm ja naer on kõigi meie suul  
Haara kaasa päikene ja tuul :II

3. Ette, ette, taha, taha  
Alla, üles, raputan  
Puusaringid, õlaringid  
Pearing, lehvitan

**Ref: II:** Rõõm ja naer on kõigi meie suul  
Haara kaasa päikene ja tuul :II 4x

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 100

**Teema, tegevus:** võimlemine, laulmine.

**Ideed:**

\* Refraäänis:

**1 takt:** Ringis 3 sammu sissepoole ja 4-l löögil plaks.

**2 takt:** Ringis 3 sammu tagasi väljapoole ja 4-l löögil plaks.

**3 takt:** 1 löök pausi ja siruta vasak käsi vasakule (peopesa ülespoole), 1 löök pausi ja siruta parem käsi paremale poole (peopesa ülespoole).

**4 takt:** siruta mõlema käega korraga ees suur ring, alustades keskelt väljapoole.

\* Salmides kuula laulusõnu, mis juhendavad võimlema ja teha neid loovalt järgi.

## 9. KÕNNIN METSAS MA

1. Kõnnin metsas ma kaameraga  
Kas ma näen seal karu?  
Või siis hoopis rebast?

**Ref:** Ei ma tohi plaksutada,  
keerutada, keksida  
Ei ma tohi trampida,  
sest loom läeb minema

2. Kõnnin metsas ma kaameraga  
Kas ma näen seal jänest?  
Või siis hoopis põtra?

**Ref:** Ei ma tohi plaksutada,  
keerutada, keksida  
Ei ma tohi trampida,  
sest loom läeb minema

3. Kõnnin metsas ma kaameraga  
Kas ma näen seal oravat?  
Või siis hoopis metssiga?

**Ref:** Ei ma tohi plaksutada,  
keerutada, keksida  
Ei ma tohi trampida,  
sest loom läeb minema

4. Kõnnin metsas ma kaameraga  
Kas ma näen seal hunti?  
Või siis hoopis kitse?

**Ref: II:** Ei ma tohi plaksutada,  
keerutada, keksida  
Ei ma tohi trampida,

sest loom läeb minema :II

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 70

**Teema, tegevus:** metsloomade õppimine, näitlemine, kehapillid.

**Ideed:** Valida lapsed, kes soovivad mängida fotograafi, kes hakkavad metsloomi pildistama ning lapsed, kes end erinevateks metsloomadeks maskeerivad, mis laulus välja tuuakse. Fotograafid peavad tegema liigutusi, mis laulusõnades välja tuuakse (hiilimine, plaksutamine, keerutamine, keksimine, trampimine).

## 10. TEGEVUS JA VÄRV

1. Hakka **jooksma!** Otsi üles **roheline** värv
2. Hakka **hüplema!** Otsi üles **valge** värv!
3. Hakka **hüppama!** Otsi üles **punane** värv!
4. Hakka **kükkis kõndima!** Otsi üles **kollane** värv!
5. Hakka **kõndima!** Otsi üles **sinine** värv!
6. Hakka **kükke tegema!** Otsi üles **must** värv!
7. Hakka **keerlema!** Otsi üles **oranž** värv!

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 100 (kogu loo jooksul vahelduv)

**Teema, tegevus:** värvide õppimine, liikumine.

**Ideed:**

\* **A osas** kuulata tegevust (jooks, hüplemine, hüppamine, kükkis kõnd, kõnd, kükitamine, keerlemine), mis loos ette öeldakse ning teha järgi.

\* **B osas** pörandale laotada mitu värvilist paberit ühest värvist (et kõigile jätkuks), et lapsed saaksid enda ühe jala või käe õige värviga paberile asetada, kui seda laulus nimetatakse.

## 11. KOOS ÕPSIGA

1. Kaunisse loodusse läheks lotaõpsiga  
Teada tal puud ja kõik lehed, lilled, põllumaad

Vaateid ja ilu ma nopiks kunstiõpsiga  
Reisile kaasa kas tuled ajalooõpetaja

2. Kindlasti poodi ma sõidaks mateõpsiga  
Arvutaks kilod ja grammid kalkulaatorita  
Iga päev trennida saaks ma kekaõpsiga  
Kirjandusõpsiga loeks ma õhtul „Aarete saart”

**Ref:** Õpetaja, Sinuga nii põnev on ja hea,  
et sind kaasa võtaks kõikjale  
Tarkusest, ma loodan, ei küllalt saa  
Püüan olla hoolas, et Sind rõõmustada!

3. Aitab ehk arstiks mul saada keemia, füüsika  
Puhastab mõtteid mind kõigest pärast muusika  
Keeli mul kõikjal on vaja, õpetad, ma tean  
Kui ma kord maailma lähen, et saaks hakkama

**Ref: II:** Õpetaja, Sinuga nii põnev on ja hea,  
et sind kaasa võtaks kõikjale  
Tarkusest, ma loodan, ei küllalt saa  
Püüan olla hoolas, et Sind rõõmustada! **:II**

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 100

**Teema, tegevus:** õpetajate päev, laulmine.

## 12. MINU MAA

1. Küll on hea ja kaunis minu maa  
ja, et sündisin just siia  
Jõed ja järved, merekohinad,  
ojakese õrnad vulinad

2. Oled väike, süda on sul suur  
meie kõigi ühisrännakul  
Armastan su kevadootust,  
suve, sügist, talvelootust
3. Sinu keel on minu lauludes,  
sügaval me kõigi südames  
**II:** Oled see, kes jääb mind teenima  
alati, sest oled minu maa **:II**

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 70

**Teema, tegevus:** Eesti Vabariigi aastapäev, laulmine.

### 13. VETRUV VÕIMLEMINE - *instrumentaalmuusika*

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 85

**Teema, tegevus:** võimlemine.

**Ideed:**

- \* pea kallutamine vasakule, paremale poolele.
- \* õlgade tõstmine üles ja alla.
- \* käte keerutamine küünarnukkidest alates.
- \* põlvedest vetrumine rütmis.
- \* ühenda põlvedel vetrumine ja käte keerutamine küünarnukist alates.
- \* hüppamine ja käte keerutamine küünarnukist alates.
- \* jalalaba ringid püsti asendis.
- \* puusadest painutamine vasakule ja paremale, käed puusas.
- \* käte sirutus nii kõrgele, kui saad.
- \* käed üleval painutamine paremale ja vasakule.
- \* seisa ühel jalal, teine jalg toetudes seisvale jalale.
- \* erinevad venitused kätele ja jalgadele.

## 14. PUUVILJAD

1. **Pirn** on magus mahlane,  
**ploomil** kivi sees  
**Õunast** head mahla teen,  
oranž on **apelsin**  
**Banaani** panen smuutisse,  
**granaatõun** seemneid täis  
**Kiivi** kartuli moodi on,  
kõigi lemmik **mandariin**

**Ref: II:** Puuviljad, need on puuviljad  
Kõik nad on nii maitsvad, head,  
puuvilju sööma pean **:II**

2. **Kirss** ja **murel** väikesed,  
**ananass** on hea  
**Virsik** pisut karvane,  
**sidrun** hapu on, ma tean  
**Mangost** marmelaadi teen,  
**viinamarjast** rosinaid  
**Pomel** teistest suurem, veel  
**melon, aprikoos** ja **laim**

**Ref: II:** Puuviljad, need on puuviljad  
Kõik nad on nii maitsvad, head,  
puuvilju sööma pean **:II**

*„No nii palju infot küll korraga meelde ei jää. Peab ikka üle kordama!”*

**Hõisates:** Pirn, ploom, õun, apelsin,  
banaan, granaatõun, kiivi, mandariin,  
kirss, murel, ananass, virsik,  
sidrun, mango, viinamari, pomel,  
melon, aprikoos, laim!  
Ja nüüd kõik koos!



**Ref:** II: Puuviljad, need on puuviljad  
Kõik nad on nii maitsvad, head,  
puuvilju sööma pean :II

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 90

**Teema, tegevus:** laulmine, puuviljad.

**Ideed:** otsida antud puuviljadest pildimaterjal ja lasta lastel neid ära tunda ja võimalusel neile osutada.

## 15. MIS ON TERVISLIK?

*„Nüüd keegi teist ütleb peale kella ühe toidu või joogi nime ja teised peavad seepeale minema kas tervisliku või mitte tervislikule poolele”*

**Ref:** Mis on tervislik ja mis pole just,  
vali õige pool, vali õige pool  
Mis on tervislik ja mis pole just,  
Sa vali õige pool

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 90

**Teema, tegevus:** Tervislik toitumine.

**Ideed:** Laps nimetab peale kellukese märguannet ühe toidu või joogi nime, mille peale peavad teised valima, kas see on tervislik või mittetervislik ning minema vastavale poolele. Kokku saab nimetada erinevaid toite 7-l erineval korral.

## 16. VIIIE PEALE - *instrumentaalmuusika*

**Taktimõõt:** 5/4

**Tempo:** 145

**Teema, tegevus:** 5/4 taktimõõt, rütmipillidega mängimine, liikumine.

**Ideed:**

- \* Võimalik teha peegliharjutusi, üks teeb ees, teine järgi.
- \* Võimalik rütmipillidega kajana korrata TI-TI, TI-TI, TA rütmi terve loo vältel.
- \* Võimalik harjutada 5-peale sammumist, kus esimene rõhuline samm on alguses vasakul, siis paremal jalal. Selle järgi on hea katsetada ka kolonntantsu.

## 17. SEITSMEST ÜHENI

**Vasak käsi:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus, seitse

**Parem käsi:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus, seitse

**Vasak jalg:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus, seitse

**Parem jalg:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus, seitse

**Vasak käsi:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus

**Parem käsi:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus

**Vasak jalg:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus

**Parem jalg:** üks, kaks, kolm, neli, viis, kuus

**Vasak käsi:** üks, kaks, kolm, neli, viis

**Parem käsi:** üks, kaks, kolm, neli, viis

**Vasak jalg:** üks, kaks, kolm, neli, viis

**Parem jalg:** üks, kaks, kolm, neli, viis

**Vasak käsi:** üks, kaks, kolm, neli

**Parem käsi:** üks, kaks, kolm, neli

**Vasak jalg:** üks, kaks, kolm, neli

**Parem jalg:** üks, kaks, kolm, neli

**Vasak käsi:** üks, kaks, kolm

**Parem käsi:** üks, kaks, kolm

**Vasak jalg:** üks, kaks, kolm

**Parem jalg:** üks, kaks, kolm

**Vasak käsi:** üks, kaks

**Parem käsi:** üks, kaks

**Vasak jalg:** üks, kaks

**Parem jalg:** üks, kaks

**Vasak käsi:** üks

**Parem käsi:** üks

**Vasak jalg:** üks

**Parem jalg:** üks

**Taktimõõt:** 7/4 - 1/4

**Tempo:** 140

**Teema, tegevus:** liikumine, 7-1-ni ja 1-7-ni loendamine.

**Ideed:** Raputa vasakut kätt, paremat kätt, vasakut jalga ja paremat jalga seitsmest üheni. Ja siis vastupidi, ühest seitsmeni.

## 18. ILMALAUL

**Ref:** Huvitav, mis ilm meil täna,  
soe või külm või siis paras?  
Huvitav, mis ilm meil täna?  
Märg või kuiv, eks näis.

1. Oi, meil täna vihmane,  
poriloigud kõnniteel  
Taimedel küll hea on meel,  
mind vihmavari kaitseb

**Ref:** Huvitav, mis ilm meil täna,  
soe või külm või siis paras?  
Huvitav, mis ilm meil täna?  
Märg või kuiv, eks näis

2. Oi, meil täna palavus,  
päike kütab, õhk on kuum  
Päevitan, end kastan vees,  
juua annan lilledel

**Ref:** Huvitav, mis ilm meil täna  
Soe või külm või siis paras?  
Huvitav, mis ilm meil täna?  
Märg või kuiv, eks näis

3. Oi, meil täna lumine,  
tänavad kõik hangedes  
Suusad, uisud, kelgud teel  
Õhtul joon meega teed

**Ref:** Huvitav, mis ilm meil täna  
Soe või külm või siis paras?  
Huvitav, mis ilm meil täna?  
Märg või kuiv, eks näis

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 80

**Teema, tegevus:** laulmine, ilm, aastaajad, näitlemine.

**Ideed:** võimalus igas salmis vastavalt laulusõnadele teha esitus põnevamaks abivahenditega:

- 1. **salm** vihmavari, keep, kummikud
- 2. **salm** suveriided, kübar, päikesepillid, plätud, ujumisrätik, kastekann lillede kastmiseks
- 3. **salm** talvemüts, sall, talvesaapad, mantel, suusad, uisud, kelk, kruusiga tee

## 19. LUMEPALL

1. Lumepalli valmistan,  
hästi kaunilt valmistan  
Lumepalli valmistan

2. Lumepalli veeretan,  
hästi vaikselt veeretan  
Lumepalli veeretan

**Ref: II:** Ja nüüd õhku viskan,  
hästi rõõmsalt viskan  
Palli õhku viskan :II

3. Lumepalli annan,  
oma sõbrale annan  
Lumepalli annan

4. Lumepalli kiigutan,  
hästi õrnalt kiigutan  
Lumepalli kiigutan

**Ref: II:** Ja nüüd õhku viskan,  
hästi rõõmsalt viskan  
Palli õhku viskan :II

5. Lumepalli paitan,  
hästi nunnult paitan  
Lumepalli paitan

**Taktimõõt:** 3/4

**Tempo:** 110

**Teema, tegevus:** laulmine, lumepalliga mäng.

**Ideed:** valmistada ise sobivast materjalist lumepallid ning valmistan (kätega patsutades lumepalli),  
veeretan, viskan, annan, kiigutan, paitan.

## 20. SAMMUN JA VENITAN

1. **II:** Sammun, käed maha, käed üles, nüüd lõdvestan :II  
Vasakule painutan, paremale painutan

2. **II:** Hüplen, käed maha, käed üles, nüüd lõdvestan :II  
Vasakut jalga venitan, paremat jalga venitan

3. **II:** Kükitan, käed maha, käed üles, nüüd lõdvestan **:II**  
Vasakut kätt venitan, paremat kätt venitan
4. **II:** Keerutan, käed maha, käed üles, nüüd lõdvestan **:II**  
Vasakule painutan, paremale painutan

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 130

**Teema, tegevus:** võimlemine.

## 21. MUHE MARSS - *instrumentaalmuusika*

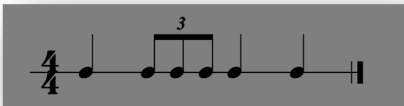
**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 110

**Teema, tegevus:** marss, rütmi hoidmine, liikumine, rüht, rütmipillid.

**Ideed:**

- \* Võimalus harjutada pidulikku marssimist ilusa rühiga kolonnis, läbiseigi, ringjoonel, diagonaalis.
- \* Võimalus sooritada sobivaid võimlemisharjutusi peeglis (eesnäitaja, teised peeglis järgi).



- \* Võimalus õppida marsi rütmi ja mängida seda rütmipillidel: TA, TI-TI-TI (triool) TA, TA

## 22. KEHALUGU

- 4x Varvas
- 4x Varvas, kand
- 4x Varvas, kand, põlv
- 4x Varvas, kand, põlv, puus
- 4x Varvas, kand, põlv, puus, õlad
- 4x Varvas, kand, põlv, puus, õlad, pea

- 4x Pea
- 4x Pea, õlad
- 4x Pea, õlad, puus
- 4x Pea, õlad, puus, põlv
- 4x Pea, õlad, puus, põlv, kand
- 4x Pea, õlad, puus, põlv, kand, varvas

**Taktimõõt:** 3/4 - 6/4

**Tempo:** 90

**Teema, tegevus:** kehaosad, liikumine, laulmine.

**Ideed:** Võimalus puudutada vastavaid kehaosi nii istuvas, kui ka püsti asendis.

### 23. SÕPRUSE TANTS

*„Tere tulemast sõpruse maale! No ma soovitan Sul küll siia kindlasti tulla, sest oleme siin kõik väga hoitud ja armastatud!”*

1. **II:** Sõprus paneb õitsema,  
tantsima ja hoolima  
Rõõmsaks muudab maailma,  
teeb mul tuju nii heaks **:II**

**Ref:** **II:** Heia, heia, uap-pa-daa, vua-ba-rap-pa  
Heia, heia, teeb mul tuju nii heaks! **:II**

2. **II:** Sõprus mulle hinge poeb,  
salasoovid ära loeb  
Kauniks muudab maailma,  
teeb mul tuju nii heaks **:II**

**Ref:** **II:** Heia, heia, uap-pa-daa, vua-ba-rap-pa  
Heia, heia, teeb mul tuju nii heaks! **:II**

**II: Kolm:** üks, kaks, kolm

**Neli:** üks, kaks, kolm, neli

**Viis:** üks, kaks, kolm, neli, viis **:II 4x**

**Ref: II:** Heia, heia, uap-pa-daa, vua-ba-rap-pa

Heia, heia, teeb mul tuju nii heaks! **:II**

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 90

**Teema, tegevus:** sõbrapäev, laulmine, liikumine, loendamine, kehapillid.

**Ideed:** Lisaks laulmisele võimalus õppida juurde ka liikumine, mis on vaadatav **LAIKRETE**

**LASTEKAS** youtube kanalil, pannes otsingusse „Sõpruse tants”.

## 24. SÜGISTUUL

1. On jälle saabund sügisaeg,  
mil rikkalik on koduaed  
Kuid päevad jäävad lühemaks,  
valgus muutub hämaraks

2. Ma näen sind läbi värvide  
ja silmad sulen vaikides  
Sügis vaikselt sosistab,  
minu poole jalutab

**Ref:** Las puhub sügistuul,  
las vihma taevast kallab  
Las langevad kõik lehed puult  
Las puhub sügistuul,  
las vihma taevast kallab  
Head rändu teile linnud,  
kohtume kevadkuul...

3. Nüüd lehvitan veel suvele  
ja ukse avan talvele



Küll oled ilus minule,  
hinge poed meil kõigile

4. Sa annad aega hetkele  
ja punud kaela marjakee  
Sa õpetad meid kuulama,  
muudad meidki kaunimaks

**Ref:** Las puhub sügistuul,  
las vihma taevast kallab  
Las langevad kõik lehed puult  
Las puhub sügistuul,  
las vihma taevast kallab  
Head rändu teile linnud,  
kohtume kevadkuul...

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 110

**Teema, tegevus:** sügis, laulmine

## 25. HÜPLEN, PALL JA TEGEVUS - *instrumentaalmuusika*

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 120

**Teema, tegevus:** liikumine, pall, osavus.

**Ideed:**

**A (16 t)**

**2 takti** hüplemine läbisegi, pall käes.

**2 takti** 1 löögil stopp ja 2-4 löögil laps põrgatab palli 3 korda kohapeal, püüdes selle iga pörke järel kinni. **Tegevus kordub 4x.**

**B1 (8 t)**

**8 takti** palli veeretamine ümber enda telje kas püsti seistes või maas istudes.

**A (16 t)**

**2 takti** hüplemine läbisegi, pall käes.

**2 takti** 1 löögil stopp ja 2-4 löögil laps pörgatab palli 3 korda kohapeal, püüdes selle iga pörke järel kinni. **Tegevus kordub 4x.**

**B2 (8 t)**

**8 takti** palli viskamine õhku 8 korda (igas taktis 1 kord). Püüa, et pall ei kukuks maha.

**A (16 t)**

**2 takti** hüplemine läbisegi, pall käes.

**2 takti** 1 löögil stopp ja 2-4 löögil laps pörgatab palli 3 korda kohapeal, püüdes selle iga pörke järel kinni. **Tegevus kordub 4x.**

**B2 (8 t)**

**8 takti** palli viskamine üle pea ühest käest teise. Püüa, et pall ei kukuks maha.

**A (16 t)**

**2 takti** hüplemine läbisegi, pall käes.

**2 takti** 1 löögil stopp ja 2-4 löögil laps pörgatab palli 3 korda kohapeal, püüdes selle iga pörke järel kinni. **Tegevus kordub 4x.**

## **26. TAMTABA TAABA TAM**

- 1.** Sinu põlvi patsutan, sinu põlvi patsutan  
Sinu põlvi patsutan, patsutan, patsutan  
Sinu käega plaksutan, sinu käega plaksutan  
Sinu käega plaksutan, plaksutan, plaksutan

**Ref:** Tamtaba taaba tam, tamtaba taaba tam  
Tamtaba taaba tam, taaba tam, taaba tam

- 2.** Sinu puusa nügin ma, sinu puusa nügin ma  
Sinu puusa nügin ma, nügin ma, nügin ma  
Sinu õlga raputan, sinu õlga raputan  
Sinu õlga raputan, raputan, raputan

**Ref:** Tamtaba taaba tam, tamtaba taaba tam  
Tamtaba taaba tam, taaba tam, taaba tam

**3.** Sinu varbale astun ma, sinu varbale astun ma  
Sinu varbale astun ma, astun ma, astun ma  
Sinule ma annan kätt, sinule ma annan kätt  
Sinule ma annan kätt, annan kätt, annan kätt

**Ref:** Tamtaba taaba tam, tamtaba taaba tam  
Tamtaba taaba tam, taaba tam, taaba tam

**4.** Sinu ninale teen piip, sinu ninale teen piip  
Sinu ninale teen piip, piip-piip-piip, piip-piip-piip  
Sinu kõrva pigistan, sinu kõrva pigistan  
Sinu kõrva pigistan, pigistan, pigistan

**Ref: II:** Tamtaba taaba tam, tamtaba taaba tam  
Tamtaba taaba tam, taaba tam, taaba tam :II

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 105

**Teema, tegevus:** misiganes tähtpäev, lõbus tegevus ringis koos kaaslasega.

## **27. SINU SOOLO - *instrumentaalmuusika***

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 80

**Teema, tegevus:** rütmipill, kehapill, loovus, improvisatsioon.

**Ideed:** üle takti võimalus improviseerida enda soolo kas rütmi või kehapillil.

## 28. KÕNNI JA HÜPPA MINU JÄREL - *instrumentaalmuusika*

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 120

**Teema, tegevus:** liikumine, ringmäng,

**Ideed:**

\* Rongi vagunite kogunemise ringmäng. Lapsed moodustavad ringi. Ringi keskele läheb vedurijuht (kui on rohkem lapsi, siis võib olla vedurijuhte ka mitu).

**4 takti** vedurijuht kõnnib ringi sees ja valib ringist ühe kaaslase, kelle ees jääb seisma

**4 takti** vedurijuht hüppab valitud kaaslase ees 4 takti ulatuses käed puusas kaera-jaani samme (ta-paus, ta-paus, ta-ta-ta. **2x**). See, kelle ees ta hüppab, peab samaaegselt samu hüppeid peeglis kaasa tegema, ning lõppedes minema rutates vedurijuhi seljataha vaguniks. Kogu tegevus kordub algusest peale, kuni loo lõpuni. Kõik rongid peavad hoidma ilusat viirgu ning kaera-jaani hüppeid koos vedurijuhiga kaasa hüppama. Ülejäänud lapsed ringis võivad plaksudega kaasa elada.

## 39. UNINE / lõõgastuslugu - *instrumentaalmuusika*

**Taktimõõt:** 3/4

**Tempo:** 155

**Teema, tegevus:** rahunemine, mõtisklemine, rahulik võimlemine.

**Ideed:**

Lapsed on ringis. Õpetaja on vihmavarjuga keskel. Lapsed jälgivad, mida õpetaja vihmavarjuga ees teeb ja teevad seda ilma vihmavarjuta järgi.

\* Vihmavarju keerutamine - lapsed keerutavad.

\* Vihmavari kinnisesse asendisse - lapsed kükitavad.

\* Vihmavari kinnisest asendist lahti - lapsed tõusevad püsti tagasi.

\* Vihmavarju painutamine vasakule - lapsed painutavad käed puusas vasakule.

\* Vihmavarju painutamine paremale - lapsed painutavad käed puusas paremale.

\* Vihmavarju tõstmine ette - lapsed painutavad käed puusas ette.

\* Vihmavarju tõstmine üle pea tahapoole - lapsed painutavad käed puusas taha.

\* Vihmavarju tõstmine kiiresti üles-alla - lapsed hüppavad.

### **30. ROHELUS / lõõgastuslugu - *instrumentaalmuusika***

**Taktimõõt:** 4/4

**Tempo:** 70

**Teema, tegevus:** rahunemine, lõdvestumine

**Ideed:**

\* Lapsed istuvad ringis kas toolidel või maas rätsepistmes. Igal lapsel on meisterdatud paberist süda sõbrale. Esimene kokkulepitud laps tuleb ringi keskele ning otsib ühe kaaslase, kellele enda süda kinkida. Ta annab selle üle ja teeb temaga ühe kallistuse ning istub enda kohale tagasi. Järgmisena tõuseb püsti tema kõrvalt järgmine laps ning kogu asi kordub kuni loo lõpuni.

\* teise selja peale sõrmega joonistamine.



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

Plaatide, fonogrammide tellimine: [www.laikre.ee](http://www.laikre.ee)

Noodid: [www.noodipank.ee](http://www.noodipank.ee)

Väljaandja: **Laikre OÜ**

Kõik õigused kaitstud 2024