

Reijo Savolainen & Joonas Teittinen

SOVELTAVAN LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN
VARHAISKASVATUSYMPÄRISTÖSSÄ
-TOIMINNALLINEN OSUUS

Sosiaalialan koulutusohjelma

2016

JOHDANTO/ESITTELY

Tavoitteenamme oli laatia kattava kokoelma erilaisia harjoitteita, joilla voidaan lisätä liikkumista päiväkodin arjessa. Pyrimme etsimään, keksimään ja muokkaamaan mukaan sellaisia liikunnallisia pelejä ja leikkejä joita voidaan helposti ottaa mukaan eri tilanteissa, niitä on helppo soveltaa eri ikäryhmille ja erikokoisille ryhmille. Leikkien on myös tarkoitus olla sellaisia, että niillä voidaan kehittää lasten muitakin oppimisen alueita kuin vain motorista osaamista ja siksi toivommekin, että niillä on positiivinen vaikutus liikkumisen lisääntymiseen.

Olemme pyrkineet pitämään harjoitekorttien ulkoasun hyvin yksinkertaisena ja selkeänä, niin että sitä on kenen tahansa helppo käyttää. Toinen syy ulkoasuun on se, että se olisi helppo siirtää myös fyysiseen muotoon tulostamalla ja laminoida vaikkapa leikkihuoneen tai leluvaraston seinälle roikkumaan, jolloin se on aina käsillä. Lopussa on liitteenä kuva siitä millaiseksi olemme tulostetun version ajatelleet.

Jokaisen kortin alkuun olemme kirjanneet minkä ikäisille lapsille ja minkä kokoisille ryhmille olemme leikkien ajatelleen sopivan. Olemme arvioineet siihen myös leikin kestoajan. Tämän jälkeen kortista löytyvät tarvittavat materiaalit ja tilat (sisällä ja ulkona) joka toiminnan toteuttamiseen tarvitaan. Olemme kuitenkin pyrkineet siihen, että kaikki leikit olisi mahdollista toteuttaa tilojen rajallisuudesta huolimattakin.

Tämän jälkeen on merkitty mitä taitoja kyseisellä leikillä on pyrkimys kehittää, jonka jälkeen on itse leikin läpivienti.

Jokaiseen korttiin on vielä tehty värillinen kehys, josta on helppo tunnistaa eri ikäryhmille tarkoitettut harjoitteet. Tarkoituksena olisi, että omalle ryhmälle olisi aina helppo löytää sopiva leikki nopeallakin aikataululla ilman turhaa etsiskelyä.

Ryhmien värit ovat: **Kaikenikäisille sopiva, 0-3v. , 3-5v. , 3-5v. & 4-6v. , 4-6v. .**

Leikit on myös pyritty suunnittelemaan tai valitsemaan niin, että niitä olisi mahdollisimman helppo myös muokata tilanteeseen sopivaksi. Emme siis toivokaan, että harjoitteiden ohjeita seurataan orjallisesti sanasta sanaan, vaan että ne myös herättäisivät ideoita erilaisiin variaatioihin ja jopa uusiin leikkeihin. Mikäli liikuntaleikkien vetäminen on hauskaa ja luovaa ohjaajille, se on varmasti myös hauskaa ja kehittäväää lapsille.

-3-5v. & 4-6v. , 5- lasta, kesto n. 10 min.

-Materiaalit: Kortit, joissa on kehon osia

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, lukumääriin tutustuminen, kehonhahmotus, toisen koskettaminen, kosketettavana oleminen

-Leikki: Tunnista kehonosat

-Ryhmä voi istua tai seisoa piirissä. Jos käytetään kortteja laitetaan ne maahan nurinpäin. Jokainen käy vuorollaan nostamassa kortin ja nimeävät siinä olevan kehon osan. Jos ei käytetä kortteja jokainen lapsi vuorollaan voi tulla piirin sisälle ja näyttää jotakin kehonosaa tai ohjaaja voi tehdä sen. Leikkiä voidaan helpoimmillaan leikkiä niin, että kaikki nimeävät ja koskettavat kyseistä kehon osaa itseltään tai toiselta. Leikkiä voidaan muokata helposti niin, että vaihdetaan kosketustyyliä (esim. silittäen, taputtaen, kutittaen). Leikkiä voidaan viedä läpi myös esim. pareina jolloin lapset pyrkivät liikkumaan kyseiset kehonosat vastakkain (esim. olkapäät vastakkain, selät vastakkain). Leikkiin voidaan tuoda mukaan myös matemaattista osaamista. Voidaan miettiä yhdessä oman kehon avulla mitä omassa kehossa on yksi, kaksi, kymmenen.

-3-5v. & 4-6v. , 10- lasta, kesto n. 10-15min.

-Materiaalit: -

-Sisällä : liikuntasali

-Ulkona: Iso avoin tila

-Tavoite: Kehonhallinta, perusmotoriikka, toisen koskettaminen, kosketettavana oleminen

-Leikki: Käärmelitta

-Juostaan ketjussa tai jonossa, ja pää yrittää ottaa häntää kiinni, kun häntä saadaan kiinni, tulee hännästä uusi pää jne.

-3-5v. & 4-6v. , 5- lasta, kesto n. 10 min.

-Materiaalit: Musiikkisoitin ja/tai jokin instrumentti

-Sisällä : Avoin tila, pienikin tila riittää mikäli lapsimäärä on pienempi

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Kehon osien tunnistaminen, kehonhallinta, rytmikka

-Leikki: Nimeä kehon osa

-Ohjaaja pyytää lapsia nimeämään eri kehon osia. Sovitaan jokin tietty kehon osa (esim. peppu). Laitetaan musiikki soimaan tai annetaan juoksulle rytmi esim. kapuloilla ja juostaan vapaasti. Aina säästyksen tauotessa peppu osuu nopeasti lattiaan ja juoksu jatkuu heti säästyksen alkaessa uudelleen.

-Sopii kaiken ikäisille , 10- lasta, kesto n. 10-15 min.

-Materiaalit: Vanne/kori/laatikko & hernepusseja

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Kehonhallinta, tilanhahmottaminen, voimansäätely, silmä-käsikoordinaatio, esineen käsittely

-Leikki: Hernepussin tarkkuusheitto

-Otetaan jako kahteen. Jokainen pari saa yhden hernepussin. Lapset heittävät vuorotellen hernepusssia vanteeseen, joka on maassa. Toinen on vanteen vieressä tarkistamassa osuuko hernepuski vanteeseen. Tämän jälkeen he vaihtavat paikkoja ja on toisen vuoro heittää. Seuraavaksi toinen pitää vannetta pystyssä ja toinen yrittää heittää hernepussin vanteen läpi. Vaihdetaan paikkoja. Vanteen sijasta voi käyttää myös koria tai laatikkoa, jonne hernepuskia yritetään heittää. Pienemmällä ohjaaja voi toimia apuna. Heittomatkan pituus tulee olla yksilökohtainen.

-Sopii kaiken ikäisille, koko ryhmä, kesto n. 10 min.

-Materiaalit: Musiikkisoitin, hernepussit/pallot (pehmeät pienet pallot tai tennispallot), huivit/sulat, patjoja maassa makaavan alle jos haluaa

-Sisällä : Missä tahansa lattialla on tilaa

-Ulkona: -

-Tavoite: Rentouttaminen, kosketettavana oleminen, toisen koskettaminen

-Leikki: Rentoutus

Taustalla soi rauhallista musiikkia. Toinen lapsista makaa maassa silmät kiinni ja toinen painelee/pyörittelee kevyesti hernepussilla/pallolla häntä ympäriinsä. Hetken päästä vaihdetaan vuoroja. Maassa oleva on ensin selällään, jonka jälkeen menee vatsalleen. Pienempien kanssa ohjaaja voi toimia rentouttajana.

-Sopii kaiken ikäisille, 10- lasta, kesto n. 15-20 min.

-Materiaalit: Jokin piilotettava esine

-Sisällä : Missä tahansa

-Ulkona: Missä tahansa

-Tavoite: Tunnistaminen, päättelykyky

-Leikki: Etsi aarre

-Ohjaaja on piilottanut aarteen etukäteen. Hän kuvailee aarretta esim. ”ohut, pyöreä, pidetään ja pysyy pitämättäkin kädessä”. Käsirengas, tarkoituksena on lisätä haastetta näin että lapset miettivät onko se sormus, kello, käsirengas?? Kun joku lapsista tietää oikean vastauksen (lisävihjeitä voi antaa), voidaan lähteä rakentamaan sen ympärille yhdessä tarinaa. Tarinan lopusta päättää ohjaaja sanomalla ”sen pituinen se” kaikki saavat lähteä etsimään aarretta, josta tarina kertoi. Se joka löytää aarteen, kertoo kuullun tarinan omin sanoin. Jännite kasvaa, jos etsimisen aikana ohjaaja huutaa esim. polttaa (lähellä) kylmää(kaukana), kylmenee jne. ja mainitsee sen lapsen nimen jolle vihjeen antaa.

-Sopii kaiken ikäisille , koko ryhmä , kesto - min.

-Materiaalit: Vanne

-Sisällä : Eteinen

-Ulkona: -

-Tavoite: Odottamaan oppiminen

-Leikki: Siirtymiset

-Vanne, jossa kahdet jalanjäljet vierekkäin, kun lapsi on esim. eteisessä valmis, menee seisomaan vanteeseen ja odottaa kaveria, yhdessä siirtyvät ryhmähuoneeseen.

-Sopii kaiken ikäisille , 10- lasta, kesto n. 20-30 min.

-Materiaalit: Maalarinteippi, penkki, naru

-Sisällä : Missä tahansa, ei vaadi paljon tilaa

-Ulkona: Missä tahansa, ei vaadi paljon tilaa

-Tavoite: Tasapainon kehittäminen, keuhonhallinta sekä tilanhahmottaminen

-Leikki: Tasapainoharjoitteita (kolme erilaista)

-Konttausasennossa nostetaan vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka ylös. Ohjaaja voi alkuun tukea lasta ennen kuin tasapaino alkaa löytymään. Lapsi keinuu varpailta kannoille ilman tukea.

-Viivakävely: jalat vierekkäin kylki edellä, etuperin kävelyä & takaperin kävelyä. Kun kävely alkaa sujumaan lattialla olevan viivan päällä voi lattialle laittaa narun tai suorittaa tasapainokävelyn penkin päällä, jolloin harjoitteesta tulee haastavampi.

-Sopii kaiken ikäisille, 10- lasta, kesto n. 15-20 min.

-Materiaalit: Palloja (eri kokoisia, painoisia ja eri koostumukseltaan olevia)

-Sisällä : Sali

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Esineen käsittelyä, voimantulon säätelyä, suuntatietoisuutta, tilan hahmottamista sekä kehonhallintaa

-Leikki: Pallon heittäminen & kiinniottaminen

-Heitetään palloa ohjaajan tai toisen lapsen kanssa. Ohjaajan tulee näyttää ensin oikea heittotekniikka esim. ylä- tai alakautta ja kuinka pallo otetaan oikeaoppisesti kiinni. Sen jälkeen heittomatkaa voi pidentää jos harjoitus alkaa sujumaan. Pallon kokoa, painoa ja koostumusta voi vaihtaa tarpeen mukaan.

-3-5v. & 4-6v. , 10- lasta, kesto n. 10-15 min.

-Materiaalit: -

-Sisällä : Missä tahansa

-Ulkona: Missä tahansa

-Tavoite: Rytmiiikkaa ja kehonhallintaa

-Leikki: Rytmiiikka

- Ohjaaja taputtaa malliksi helpon rytmin, jonka lapsi toistaa.

-3-5v. & 4-6v. , 10- lasta, kesto n. 15 min.

-Materiaalit: Eriväriset hernepussit ja vanne

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Värien tunnistaminen, kehonhallinta

-Leikki: Mikä väri kuuluu mihin?

-Lasten tulee kuljettaa samanväriset hernepussit samaan paikkaan. Apuna voi käyttää vannetta, jonka sisälle hernepussit kuljetetaan.

-4-6 v. , 10 lasta, kesto voidaan määrittää tilanteen mukaan

-Materiaalit: Esim teippi jolla pisteet merkataan lattiaan, voidaan käyttää myös kahta eri kokoista esinettä (esim. pieni ja iso ämpäri)

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Luokitteleminen, vertaileminen, ominaisuuksien ja asioiden tunnistaminen, perusliikkumistaidot, Omaan itseen keskittyminen, huomion kiinnittäminen toisiin, toisen auttaminen

-Leikki: Kumpi on?

-Merkitään lattiaan/maahan kaksi viivaa. Voidaan hyvin käyttää myös kahta esinettä (esim. pieni ja iso pallo). Ohjaaja antaa ohjeen, jonka mukaan lapset asettuvat jommallekummalle viivalle tai esineelle: Vertaillaan erilaisia asioita ja ominaisuuksia (esim. pitkät/lyhyet hiukset, sukat/tossut, kuviollinen/värillinen, tytöt/pojat).

Katsotaan/lasketaan yhdessä kumpia enemmän, kumpia vähemmän. Loppuun ohjaaja voi antaa vielä ohjeen jonka mukaan lapset toimivat sen mukaan kumpaan ryhmään kuuluvat (esim. suurempi ryhmä menee kyykkyyyn ja pienempi ryhmä hyppää).

-4-6 v. , 5-10 lasta, kesto n. 20 min.

-Materiaalit: Mikä tahansa millä "kellotaulu" saadaan merkittyä (esim. pihalla soraan piirtäen)

-Sisällä : Avoin tila (tarpeeksi tilaa liikkua)

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Ajanmääreisiin tutustuminen, ohjeiden seuraaminen, omaan toimintaan keskittyminen, ryhmänä ja ryhmänosana toimiminen, perusliikkuminen

-Leikki: Kelloleikki 1

-Merkitään lattiaan/maahan kehä ("kellotaulu") jota lapset kiertävät. Leikki voidaan aloittaa niin, että aluksi koko ryhmä on vuorollaan sekunteja, minutteja tai tunteja. Lapset liikkuvat kehää ympäri niin sanotusti viisareina ja mukailevat liikkeellään eri ajan määreitä. Esim. liikkuessaan "sekunteina" pieniä askelia nopealla tahdilla ympäri kellotaulua. Minutteina normaali askellusta. Tunteina isoja, hitaita askelia vaikka vuorojaloin ympäri kehää. Kun ajanmääreisiin on ryhmänä tutustuttu paremmin voidaan ryhmä jakaa kolmeen eri osaan, jolloin yksi ryhmä on sekuntiviisarina, yksi minutteina ja yksi tunteina. Kaikki kolme ryhmää kiertävät samaan aikaan kellotaulua ympäri.

-4-6 v. , 5-10 lasta, kesto n. 20-30 min.

-Materiaalit: Mikä tahansa millä "kellotaulu" saadaan merkittyä (esim. pihalla soraan piirtäen)

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Ajanmääreisiin tutustuminen, ohjeiden seuraaminen, omaan toimintaan keskittyminen, ryhmänä ja ryhmänosana toimiminen, perusliikkuminen

-Leikki: Kelloleikki 2

-Merkitään lattiaan/maahan kehä ("kellotaulu") jota lapset kiertävät. Leikki voidaan aloittaa niin, että aluksi ajan määreisiin voidaan tutustua koko ryhmän voimin. Kello taulu voidaan jakaa neljään osaan ja opetella aluksi mitä tarkoittavat esim. viisitoista minuuttia yli, puoli, viisitoista minuuttia vaille ja tasan. Lapset toimivat "viisarina" ja liikkuvat kehällä aina ohjeistuksen mukaan. Saman periaatteen mukaan voidaan toimia tuntien suhteen, kunhan kellotaulu on jaettu tunteihin. Lopuksi/taitotason mukaan ryhmä voidaan jakaa kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä toimii minuuttiviisarina ja toinen tuntiviisarina. Jatketaan leikkiä samaan tapaan kuin aikaisemmin. Lapset voivat myös itse sanoa aikoja joiden mukaan pyrkivät sijoittumaan.

-3-5 v. & 4-6 v. , 5-10 lasta, kesto n. 25 min.

-Materiaalit: Väri/kirjainnoppa

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Kirjaimiin/sanoihin/tavuihin/väreihin tutustuminen, perusliikkuminen, vuoron odottaminen

-Leikki: Kirjain/väri noppa leikki

-Lapset heittävät vuorollaan noppaa johon on laitettu kirjaimia (Noppaa voidaan laittaa esim. kirjaimia joihin on lähiaikoina tutustuttu). Nopan osoittamasta kirjaimesta voidaan keksi esimerkiksi sillä alkava eläin ja lapsi saa keksiä ja näyttää miten kyseinen eläin liikkuu (voi yhtä hyvin olla esim. kulkuneuvo tai mikä tahansa asia). Muu ryhmä tekee perässä. Leikkiä voidaan leikkiä samalla periaatteella myös esimerkiksi värien tai tavujen kanssa: Mikä väri alkaa samalla kirjaimella. Tai jos nopassa on käytetty värejä, voidaan keksiä mihin asiaan väri voi liittyä ja liikkua sen mukaan. Leikkiä voidaan helpottaa taitotason mukaan esimerkiksi niin, että tilassa on jo valmiina kyseisillä kirjaimilla/tavuilla alkavien eläinten kuvia. Tällöin lasten voi olla helpompi yhdistää kirjaimia ja sanoja.

-4-6 v. , 10-12 lasta, kesto n. 20-30 min.

-Materiaalit: Tavukortit ja kuvakortit

-Sisällä : Avoin tila, seinä tai muu johon kuva kortit kiinnitetään

-Ulkona: Piha, seinä tai muu johon kuva kortit kiinnitetään

-Tavoite: Tavut, sananmuodostus, parityö, asiayhteyksien muodostaminen

-Leikki: Saako meistä sanan?

-Kortteihin on kirjoitettu sanoja ja toisiin on piirretty sanoja vastaavia kuvia. Sana kortit leikataan kahtia ja kuva kortit kiinnitetään esimerkiksi seinälle. Leikatut kortit jaetaan alkutavuihin ja lopputavuihin. Lapset jaetaan kahteen ryhmään ja toisille annetaan loppu- ja toisille alkutavut. Tämän jälkeen lasten on tarkoitus etsiä itselleen pari jolla on omaan tavuun sopiva toinen puolikas. Kun tavuista on saatu muodostettua sana lapset käyvät kiinnittämässä sen vastaavan kuvan alle. Lasten on myös mahdollista käyttää kuvia tukena omia sanojaan muodostaessa, koska niistä on mahdollista saada hieman vinkkejä mistä esimerkiksi eläimistä tai asioista kyse.

-3-5 v. & 4-6 v. , 5-12 lasta, kesto n. 15-30 min.

-Materiaalit: Numerokortit, ämpärit/korit

-Sisällä : Luokkahuone, tila jostamahdollista kerätä tavaroita koriin

-Ulkona: Piha, mahdollista leikkiä esim. luontoretkellä

-Tavoite: Lukusana, Lukumäärä, numeromerkintä, parityö, laskeminen, perusliikkuminen

-Leikki: Kerätään oikea määrä

-Ohjaaja on ennen leikin aloittamista kirjoittanut kortteihin eri numeroita jotka on sitten liimattu esimerkiksi hiekkämpärien kylkeen. Jokaiselle lapselle tai lapsiparille annetaan oma ämpäri jonka kyljessä on luku. Kun kaikilla on ämpäri lähdetään siihen keräämään luvun osoittama määrä asioita tai esineitä. Ne voivat olla jotakin tiettyjä (esim. kiviä, käpyjä, tikkuja, kukkia) tai sitten keskitytään vain oikeaan määrään. Kun kori on täytetty tarkistetaan ohjaajan kanssa miten tehtävästä on suoriuduttu. Koreja kannattaa olla enemmän kuin pareja/lapsia, jotta nopeimmat voivat käydä useammankin kierroksen. Tietysti koreja voidaan myös kierrättää parilta/lapselta toiselle.

-3-5 v. , 5-10 lasta, kesto n. 20 min.

-Materiaalit: Mitä tahansa jolla pisteet saadaan merkattua

-Sisällä: Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Parillisen ja parittoman erottaminen, perusliikkuminen, keskittyminen
Voidaan käyttää myös kielellisen osaamisen vahvistamiseen: lyhyt äänne-pitkä äänne, kaksoiskonsonantit

-Leikki: Parillinen vai pariton

-Eri puolille luokkaa/pihaa laitetaan pisteet joista toinen on parittomalle ja toinen parilliselle. Lapset ovat ryhmänä keskellä tilaa. Kun ohjaaja antaa luvun lapset liikkuvat pisteille sen mukaan onko luku parillinen vai pariton. Leikki toimii samalla tavalla myös sanojen kohdalla: liikutaan sen mukaan onko kyseessä pitkä vai lyhyt äänne/kaksoiskonsonantti.

-3-5 v. & 4-6 v. , 5-12 lasta, kesto n. 30 min.

-Materiaalit: Värikortit, paikka josta asioita mahdollista kerätä

-Sisällä : Luokkahuone, sali

-Ulkona: Piha, voidaan leikkiä myös esim. retkillä

-Tavoite: Värien hahmottaminen, parityöskentely, tilanhahmottaminen, ongelman ratkaisu

-Leikki: Värien metsästys

-Leikkiin tarvitaan ennalta tehtyjä värikortteja joihin on merkattu esim. sisältä tai ulkoa löytyviä värejä.

Jokaiselle lapselle tai lapsiparille annetaan oma kori/ämpäri johon värien mukaisia esineitä/asioita lähdetään ”metsästämään”. Leikin jälkeen ohjaaja yhdessä lasten kanssa käy korit läpi ja tarkistetaan miten tehtävästä ollaan suoriuduttu. Leikkiä voidaan muokata myös esimerkiksi niin, että värin sijaan etsitään tietyn tuntuisia asioita (esim. karhea, sileä yms.).

-Sopii kaikenikäisille, 5-12 lasta, kesto n. 20 min.

-Materiaalit: Eri muotoisia ja värisiä kortteja

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Muotojen ja värien hahmottaminen, omaan työskentelyyn keskittyminen, perusliikkuminen, ohjeiden seuraaminen

-Leikki: Tutustutaan muotoihin ja väreihin

-Peliä pelataan kuten tavallista Twisteriä paitsi, että vipperän pyörittämisen sijaan leikin ohjaaja tai lapsi päättää millä kehonosalla väriä tai muotoa kosketetaan. Muotojen ja värien ei tarvitse olla samoissa korteissa, mutta värejä ja muotoja on oltava leikissä mukana yhtä paljon kuin on leikkijöitä (esim. viisi lasta, viisi punaista korttia joiden kuvio voi vaihdella tai viisi kolmiota joiden väri voi vaihdella). Levitetään muotoja ja värikortit joko luokkaan tai pihalle niin, että koko ryhmä mahtuu hyvin leikkiin mukaan. Ohjaaja/ lapsi huutaa esim. vasen jalka punaiselle/kolmion muotoiselle kortille, jonka jälkeen jokainen lapsi hakee itselleen kyseisen paikan. Ohjaajan kanssa yhdessä voidaan aina tarkistaa ovatko kaikki oikealla paikalla.

-3-5 v. & 4-6 v. , 8-12 lasta, kesto n. 15-25 min.

-Materiaalit: Vanteet tai muuta jolla kehät saadaan tehtyä, vanteiden sisälle esim. kiviä, keppejä palloja tai hernepusseja

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: Piha

-Tavoite: Yhteistyö, omaan tehtävään keskittyminen, lukumäärä, lukumäärän yhdistäminen, laskeminen, perusliikkuminen

-Leikki: Pingviinienpesä

-Maahan asetetaan esimerkiksi vanteita. Vanteiden sisälle jaetaan ennen leikin aloittamista esimerkiksi viisi palloa (kiviä, keppejä, hernepusseja tms.). Yhden vanteen sisään jaetaan kuitenkin vain neljä. Lapset jaetaan vanteille pareina, eli jokaisella parilla on oma ”pesä”. Leikin tarkoituksena on huolehtia, että omassa pesässä on koko ajan viisi palloa nappaamalla pallo jonkun toisen parin pesästä jos omassa on vähemmän kuin viisi. Yhtä kierrosta voidaan jatkaa aina sen aikaa kuin ohjaaja katsoo sopivaksi. Kun kierros loppuu, sen pesän ”pingviinit” joilla on vain neljä palloa käyvät keräämässä muiden pesistä yhden pallon pois ja antavat ne ohjaajalle. Seuraava kierros siis pelataan niin, että omassa pesässä pitää olla aina neljä palloa ja niin eteenpäin.

-Sopii kaiken ikäisille, 8-12 lasta, kesto n. 20 min.

-Materiaalit: Ei erillisiä materiaaleja, runko tarinalle hyvä mieltä etukäteen

-Sisällä : Avoin tila **-Ulkona: Piha**

-Tavoite: Kielellinen työmuisti, tarkkaavaisuus, mielikuvitus, havaintomotoriikka, perusliikkuminen, rytmi, eläytyminen, ilo, jännitys

-Leikki: Retkellä/Seikkailu

-Lapsi ryhmä voi seisoa ohjaajan ympärillä piirissä tai omilla paikoillaan tilassa. Ohjaaja alkaa kertoa tarinaa retkestä/seikkailusta. Tuetaan tarinaa liikkein, äänin ja rytmein. Voidaan käyttää tukena myös musiikkia (pienillä lapsilla esim. ”Leijonaa mä metsästä”). Tarina voi vaihdella jokaisella toteutus kerralla ja lapset voidaan tuoda leikkiin mukaan niin, että he saavat antaa omia ehdotuksiaan tarinan tapahtumiin. Leikki voidaan toteuttaa myös paikallaan istumalla niin, että liikkumisen rytmit taputetaan esimerkiksi reisiin. Mukaan voidaan ottaa minkälaisia tahansa liikkumismuotoja: paikallaan kävellen, paikallaan juosten yms. Esimerkki leikin aloituksesta ja mitä kaikkea mukaan voidaan sen jälkeen tuoda: ”Lähdetään retkelle metsään! Pakataan reput ja lähdetään pyöräilemään!” (esitetään repun pakkaaminen, nostetaan ne selkään, mennään selälleen maahan ja aletaan polkea ”pyörää”) ”Nyt ollaankin jo perillä! Jatketaan matkaa kävellen!” (Laitetaan pyörät lukkoon ja lähdetään paikallaan kävellen metsäpolulle). Tämän jälkeen tarinaa voidaan jatkaa oman mielen mukaan. Voidaan matkia eläimiä joita nähdään ja kuullaan, miten puut liikkuvat tuulella, voidaan ryömiä luoliin, juosta suojaan sadekuuroa, pulahtaa uimaan metsälampeen. Lasten mielikuvituksella ja kyvyllä eläytyä leikistä saadaan varmasti aina antoisa. Jokaisella on mahdollisuus osallistua ja liikkua omalla tyylillään ja taitotasollaan.

-0-3 v. , 5-10 lasta, kesto n. 20-30 min.

-Materiaalit: Hernepussit, vanteet

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: -

-Tavoite: Kehonhallintaa, tasapainoa, suuntatietoisuutta, esineen käsittelyä ja –tuntemusta

-Leikki: Välinejumbppa

-Lapset tunnustelevat, ravistelevat ym. hernepussia.

Pussi pudotetaan lattialle ja kuunnellaan siitä lähtevää ääntä. Hernepusseja asetetaan lattialle joko sinne tänne lähekkäin tai esimerkiksi jonoksi. Lapset kävelevät pussien päällä paljain jaloin pussilta toiselle.

-Puput ruoanhaku retkellä-leikki: Lattialle laitetaan runsaasti hernepusseja. Hernepussit ovat pupujen ruokaa. Lapset ovat pupuja, jotka lähtevät omasta pesästään(esimerkiksi nurkkaus) hakemaan ruokaa ja tuovat ruokia pesäänsä jokainen yhtä aikaa ja niin nopeasti kuin kerkiävät, kunnes kaikki ruoat on haettu. Leikkiä voi muunnella esimerkiksi jakamalla puput kahteen eri pesään tai rajoittamalla ruoan hakua yhteen pussiin per kerta. Jokaisella lapsella voi myös olla esimerkiksi oma pesänsä vanteista. Tutustutaan vanteeseen ensin selittämällä sekä näyttämällä vanteella erilaisia käsitteitä, kuten läpi, yläpuolella, alapuolella. Sitten lapset tulevat patjalle, jossa aikuinen pitää kahta vannetta peräkkäin eri asennoissa esim. suorassa ja hieman vinossa. Lasten tehtävänä on pujotella vanteiden läpi.

-0-3 v. , 5-10 lasta, kesto n. 10 min.

-Materiaalit: Paperisilppua

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: -

-Tavoite: Perusmotoriikkaa

-Leikki: Kierrätysmateriaalien käyttö

-Lumisade paperisilpusta. Paperisilppua kaadetaan lattialle kasaan. Lapset saavat heitellä sitä ilmaan ikään kuin lumisateena. Sitten paperit kerätään yhteen kasaan.

-0-3 v. , 5-10 lasta, kesto n. 15-30 min.

-Materiaalit: Musiikkisoitin ja/tai muu instrumentti

-Sisällä : Avoin tila

-Ulkona: -

-Tavoite: Kehonhallinta, perusmotoriikka

-Leikki: Laulu- ja lorujumppa

-Erilaiset kappaleet, jotka toimivat tukena jumpalle.

Jumpassa tulee olla yksinkertaisia liikkeitä, jotta jokainen pystyy ne hallitsemaan. Muutamia esimerkkikappaleita:

1.Nallekarhu, nallekarhu (leikissä toimitaan sanojen mukaisesti)

2.Elefanttimarssi (leikissä toimitaan sanojen mukaisesti)

3.Tuuli puita heiluttaa (Viuh, vauh, viuh, vauh, (heilutetaan käsiä pään yläpuolella) tuuli puita heiluttaa.

Viuh, vauh, viuh, vauh, maahan asti taivuttaa. (taivutetaan kädet maahan)

4.Tap tap taputan (Tap, tap taputan, (taputetaan käsillä) käsiäni taputan, kun loppuu taputus, (lopetetaan taputus) sitten alkaa tömistys.. (aloitetaan tömistämään)

Töm, töm, tömistän, (leikkiin voi itse keksiä eri asioita mitä tehdään, esimerkiksi käden pyöritys, pomppiminen jne.) jaloillani tömistän, kun loppuu tömistys, sitten alkaa kurkotus...)

LÄHTEET

Aulio, O. Suuri leikkikirja. 1991. Jyväskylä: Gummerus.

Gallahue, D. & Ozmun J. 1997. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Dubuque (IA): McGraw-Hill.

http://www.hameenlinna.fi/pages/399326/opas_versio_paksuille_kansille_21.pdf

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126305/okm18.pdf?sequence=1>

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. Varhaisvuosien liikunta. 2003. Jyväskylä: Gummerus.

<https://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+alle+3-vuotiaille>

<http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+3-5+-vuotiaille>

http://peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/tarinan_kertojat_-_projekti/kaytannon_harjoituksia/kaytannon_harjoituksia

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41546/Minahanosaan.pdf?sequence=1>

Tiainen, T & Välimäki, V. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1

Opastuskuva harjoitevihon kasaamiseen

