



LIIKUNTAKÄSIKIRJA

PÄIVÄKOTI

METSÄTÄHTI

Pauliina Vuori

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2019

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 PÄIVÄKODIN LIIKUNTATILAT JA -VÄLINEET	5
2.1 Sisätilat	5
2.2 Ulkotilat.....	6
2.3 Liikuntavälineet	7
3 MOTORINEN KEHITYS LYHYESTI	8
3.1 Alle 3-vuotiaat.....	8
3.2 Yli 3-vuotiaat.....	8
4 LIIKUNNAN VUOSIKELLO.....	10
5 LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN.....	11
5.1 Liikuntavälineet	11
5.2 Liikuntanoppa	11
5.3 Liikuntakortit.....	11
5.4 Siirtymätilanteet.....	12
6 LIIKUNNAN OHJAAMINEN.....	13
7 VALMIITA TUOKIOITA	14
7.1 Heittäminen & kiinniottaminen	14
7.2 Potkaiseminen ja kuljettaminen.....	16
7.3 Liikkumistaitojen harjaannuttaminen	17
8 LIIKUNTALEIKKEJÄ JA -PELEJÄ.....	18
8.1 Hippaleikit.....	18
8.1.1 "Tavallinen" Hippa	18
8.1.2 X-hippa	18
8.1.3 Patsashippa.....	19
8.1.4 Banaanhippa	19
8.1.5 Kissa ja hiiri -hippa	19
8.1.6 Jääkuningas ja aurinko -hippa.....	20
8.1.7 Vessanpönttöhippa	20
8.1.8 Susileikki	20
8.2 Pallopelit.....	21
8.2.1 Polttopallo	21
8.2.2 Palloviesti.....	21
8.2.3 Pidä puolesi puhtaana	21
8.2.4 Hännänpoltto	22
8.2.5 Vierivä kivi.....	22

8.3 Vähän tilaa vaativat leikit	22
8.3.1 Pikkuhiiret	22
8.3.2 Paripeili	23
8.3.3 Kirjainten tai muotojen muodostaminen.....	23
8.3.4 Kosketa nenää	23
8.4 Muita liikuntaleikkejä	23
8.4.1 Kirkonrotta	23
8.4.2 Kapteeni käskee	24
8.4.3 Seuraa johtajaa.....	24
8.4.4 Käärmeen nahanluonti	25
8.4.5 Vaateviesti	25
8.4.6 Maa-meri-laiva	25
8.4.7 Paha kuningas	26
8.4.8 Tervapata/Pikipata	26
8.4.9 Metsänhaltija	27
8.4.10 Väri	27
8.4.11 Peili	28
9 POHDITTAVAKSI	29
LÄHTEET	30
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämä liikuntakäsikirja sisältää tietoa päiväkodin liikuntatiloista ja välineistä sekä yleiskatsauksen lapsen motoriseen kehitykseen ikäryhmittäin. Käsikirjasta löytyy myös liikunnan vuosikello. Liikkumisen lisääminen otsikon alla on vinkkejä siihen, miten liikuntaa saadaan lisättyä päiväkodin arkeen ja ohjattujen liikuntatuokioiden ulkopuolella. Käsikirjasta löytyy vinkkejä liikuntatuokion ohjaamiseen ja luvussa 7 on muutama valmis liikuntatuokio, joita voi muokata tarpeen mukaan. Lukuun 8 on kasattu erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä, jotka voi ottaa esimerkiksi osaksi ohjattua liikuntatuokiota tai esimerkiksi ulkoiluun. Viimeisenä käsikirjassa on pohdittavaksi-osio, jossa on muutamia kysymyksiä pohdittavaksi lasten liikkumiseen liittyen.

Muistakaa tämän liikuntakäsikirjan lisäksi myös ILO KASVAA LIIKKUEN materiaalit ja tavoitteet!

Käsikirja on kasattu Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä.

Iloisia liikuntahetkiä ! 😊

- Pauliina Vuori

2 PÄIVÄKODIN LIIKUNTATILAT JA -VÄLINEET

2.1 Sisätilat



KUVA1. Sali ja keskellä metsätähti



KUVA2. muodot

Päiväkodillä on liikuntasali, jonka varastosta löytyy monipuolinen valikoima liikuntavälineitä. Lisäksi salista löytyy penkkejä, isot palapelityynyt ja ”erilaisia muotoja (KUVA2). Salin lattiassa on keskellä metsätähti (KUVA1), jota voidaan myös hyödyntää liikuntatuokioiden ohjaamisessa. Voidaan esimerkiksi sopia lasten kanssa, että aina kokoonnutaan siihen kuuntelemaan ohjeet, jolloin lapset löytävät mahdollisesti nopeammin paikkansa ja paikallaanoloaika ohjeiden kuuntelun vuoksi lyhenee.



KUVA3. Ruutuhyppeylaatta

Lisäksi päiväkodin käytävillä on myös ruutuhyppeylaattoja, jotka on tehty päiväkodin rakennusvaiheessa (KUVA 3). Niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi siirtymätilanteissa, jotta niistä saadaan lapsille mielekkäämpiä, ja niihin saadaan liikettä.

2.2 Ulkotilat

Päiväkodin piha on jaettu 3 alueeseen. Jokaisella alueella on omat varastonsa. Varastoista löytyy lisäksi Metsätähden pihäsäännöt, jossa ensimmäisenä sääntönä on, että ***pihalla saa leikkiä, juosta ja kiipeillä telineissä!***

Pihoilta löytyy keinoja, hämähäkikeinoja, kiipeilytelineitä, liukumäkiä, hiekkalaatikkoja ja muita erilaisia telineitä, jotka innostavat lasta liikkumaan. Piha on erittäin monipuolinen ja onkin tärkeä huomata sen potentiaali lasten liikuttajana.

Yhdestä osasta pihaa löytyy erillinen tyhjä hiekkalue (KUVA4), joka on mainio erilaisten pelien pelaamiseen.

Hiekka-alueen vieressä on myös pystyssä ”puita”, joita voidaan myös hyödyntää esimerkiksi puuhipan pelaamiseen, tai muuhun liikkumaan kannustavaan toimintaan.



KUVA4. Hiekka-alue



”Eskareiden” pihasta löytyy lisäksi stadion, jota voidaan hyödyntää erilaisten pelien, kuten jalkapallon ja koripallon pelaamiseen ja myös muuhun liikkumiseen. (KUVA5)

KUVA5. Eskareiden pihan stadion

Lisäksi voidaan hyödyntää lähiympäristöä, erityisesti läheistä metsää. Metsä itsessään kannustaa lapsia liikkumaan ja sinne kannattaakin lähteä.

2.3 Liikuntavälineet



Sisällä salista löytyy liikuntavälinevarastossa, josta löytyy monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä. Salin ovesta on lista liikuntavälineistä, joita varastosta löytyy. Lisäksi varaston ovesta on lainauslista (KUVA6), johon voi kirjata lainaamansa välineet.

Salin liikuntavälinevarastossa on monipuolisesti erilaisia välineitä. Osa näistä löytyy kuvattuna liitteestä 1.

KUVA 6. Salin varaston ovesta oleva lainauslista.

Lisäksi ulkovarastoista löytyy: palloja, sählymaalit ja -mailat, polkupyöriä, potkulautoja, dumppereita, potkumopoja, pesäpalloräpylöitä ym.

3 MOTORINEN KEHITYS LYHYESTI

3.1 Alle 3-vuotiaat

- tärkeintä tukea itsenäistä liikkumista / vähentää rajoituksia
- keskivartalon lihasten vahvistuminen tärkeää
 - o sylissä pukeminen kehittää
- opeteltavia taitoja:
 - o kävely
 - o juoksu
 - o vetäminen / työntäminen
 - o heittäminen
 - o potkaiseminen
- taitoja on tärkeä opetella erilaisissa ympäristöissä, kuten ulkona tai rappusissa
- Lisäksi:
 - o keskilinjan ylittävät liikkeet tärkeitä
 - Näitä voi harjoitella esimerkiksi:
 - maila- ja pallopeleillä, kuten sähly, sulkapallo tai salkopallo
 - erilaiset rytmileikit, joissa taputetaan kaverin kanssa ristiin tai esimerkiksi omalla kädellä taputetaan vastakkaiseen polveen
 - o opetellaan kehon osia:
 - nenä, silmät, suu, korvat ja napa

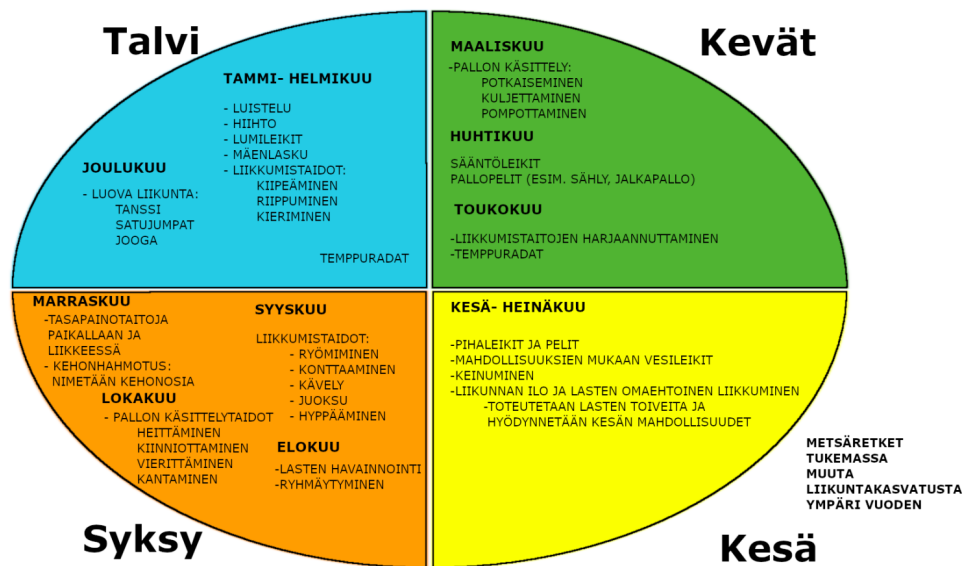
3.2 Yli 3-vuotiaat

- Ennen esikoulua tulisi osata:
 - o kävely
 - o juoksu
 - o hyppääminen
 - o laukkaaminen

- heittäminen
 - kiinniottaminen
 - potkaiseminen
 - lyöminen
- Opetellaan myös:
- hiihtoa
 - luistelua
 - pyöräilyä

Lähde: Sääkslahti, 2015 & Espoon kaupungin www-sivu

4 LIIKUNNAN VUOSIKELLO



RENTOUTUMISTA HARJOITELLAAN LIIKUNNAN OHESSA KOKO VUODEN AJAN

Tähän vuosikelloon on koottu toimintavuoden kaikille kuukausille tavoitteita ja liikuntaa liittyviä taitoja. Tätä voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa. Liitteistä (LIITE2) löytyy koko sivun versio vuosikellosta, jos esimerkiksi haluat tulostaa sen.

5 LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN

5.1 Liikuntavälineet

Liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla ja vapaassa käytössä, vapaan leikin aikana. Esimerkiksi patjat, hyppynarut, hernepussit ja mahdollisesti pallot, voisivat olla vapaan leikin aikana käytettävissä. Liitteessä 1 on kuvia päiväkodin eri liikuntavälineistä, jotka voi tulostaa ja ottaa omalle osastolle käyttöön. Tarkoitus on, että lapset voivat valita kuvien avulla näitä välineitä käyttöönsä vapaan leikin aikana.

5.2 Liikuntanoppa

Päiväkodille on tuotu liikuntakäsikirjan yhteyteen myös 2 kappaletta liikuntanoppia. Nopista löytyy erilaisia liikunnallisia tehtäviä, ja niitä voidaan käyttää sekä liikuntatuokioilla, että vapaassa leikissä. Ensin on hyvä käyttää noppaa yhdessä lasten kanssa, mutta lasten on myös helppo käyttää sitä ilman aikuisen ohjausta.

Noppia on helppo tehdä myös itse lisää esimerkiksi maitopurkeista, ja ottaa niihin mukaan lasten itse valitsemissa tehtäviä/temppuja. Kuvat voi itse piirtää tai tulostaa netistä erilaisia kuvia. Nopassa voi myös käyttää esimerkiksi eläinten kuvia, ja tehtävänä voi olla liikkua sen mukaan, miten kyseinen eläin liikkuu.

5.3 Liikuntakortit

Liikuntakäsikirjan mukana toimitin päiväkodille lisäksi myös liikuntakortit, joita voidaan käyttää lorupussin tapaan. Lapset nostavat yhden kortin ja tekevät kortin määräämän tehtävän, esim. X-hyppy. Voidaan sopia, että vain nostaja tekee, mutta isommalla ryhmällä parempi, että kaikki tekevät kortin tehtävän.

5.4 Siirtymätilanteet

1. Siirtymätilanteissa on tärkeä jakaa lapsia pienempiin ryhmiin, mikäli mahdollista, jotta odotusaika jää mahdollisimman lyhyeksi. Esimerkiksi syömään voidaan mennä aina yksi aikuinen pienemmän lapsiryhmän kanssa kerrallaan, niin että muut lähtevät vasta hieman myöhemmin, jotta jonotusaika on lyhyempi.
2. Siirtymätilanteissa voidaan hyödyntää liikuntapussin eläinkortteja. Paikasta toiseen voidaan siirtyä liikkumalla kuin eläin, joka pussista nostetaan, esimerkiksi rapukävelyä. Voidaan nostaa koko ryhmälle yhteinen tai jokainen lapsi voi nostaa oman kortin.

6 LIIKUNNAN OHJAAMINEN

Liikuntatuokioiden ohjaamisessa on huomioitava:

- Kiinnitä huomiota ohjeistamiseen menevään aikaan
 - o **vähennä sitä!**
- Kiinnitä huomiota myös siihen millaisia ohjeita annat
 - o Lyhyet ja selkeät ohjeet!
 - Mieti etukäteen, miten ohjeistat
 - o Aikuisen näyttämä esimerkki on hyvin havainnollistava
 - o Myös kuvia voi käyttää selkeyttämään ohjeita
- Paikallaanoloaika vähenee, kun heti toimintakauden alussa opetetaan lapsille selkeät ja samana pysyvät ohjeet
 - o ohje pysähtyä kuuntelemaan ohjetta (esim. varpaat viivalle/pillinvihellys)
 - o ohje aloittaa leikki (esim. varpaat vauhtiin)
- Oleellista on, että liikuntatuokioilla opetellut taidot siirtyisivät myös omaehtoiseen toimintaan. (esim. erilaiset liikuntaleikit, joita lapset voivat leikkiä omaehtoisesti vaikkapa ulkoilun aikana)
- Liikuntatuokion esimerkki rakenne: (rakenne muuttuu ryhmän tarpeiden ja suunnitelman mukaan)
 1. vauhdikas aloitusleikki
 2. kehontuntemukseen liittyvä leikki
 3. perusliikeharjoite/opetusosuus
 4. pienpeli tai sääntöleikki
 5. loppurentoutus/rauhottuminen
- Mielekkään liikuntatuokion näkökulmasta iso ryhmä on usein pienryhmää parempi
 - o oleellista selkeä työnjako kasvattajien välillä
 - o selkeä suunnitelma tärkeää
 - o isompi ryhmä mahdollistaa myös useamman aikuisen läsnäolon, jolloin voidaan paremmin keskittyä niihin lapsiin, jotka tarvitsevat tukea jollakin osa-alueella

Lähde: Pulli, 2013 & Pulli, 2017

7 VALMIITA TUOKIOITA

Seuraavassa 3 kpl valmiita liikuntatuokioita. Liikuntatuokiot on suunniteltu yli 3 vuotiaalle, mutta niiden osia voidaan soveltaa myös alle 3 vuotiaalle. Jokainen tuokio on tehty hieman eri kaavalla, ensimmäinen on tehty noudattaen edellisessä kohdassa esitettyä liikuntatuokion rakennetta. Liikuntatuokioita voi ja kannattaakin muokata ryhmän lasten kiinnostuksen kohteiden mukaan, esimerkiksi tempuradasta saa pienellä mielikuvituksella esimerkiksi merirosvojen tehtäväradan ym.

7.1 Heittäminen & kiinniottaminen

1. Pallohippa

Aluksi pelataan pallohippaa. Tätä pelataan tavallisen hipan tapaan, mutta kiinniottaminen tapahtuu heittämällä palloa. Voidaan sopia, että pallon tulee osua navan alapuolelle, tai pään alapuolelle.

2. Asentopallo

Tässä pelissä annetaan jokaiselle lapselle oma pallo. Lasten tulee palloa pitäen mennä erilaisiin tasapainoasentoihin, joita ohjaaja kertoo.

Esimerkiksi. Seiso varpailla, yhdellä jalalla, pallo käsien välissä vartalon edessä, pään päällä, pallo oikeassa kädessä sivulla, vasemmassa kädessä sivulla, pallo vasemmassa kädessä edessä, oikeassa kädessä edessä. Makaa selällään maassa, nosta jalat ylös ja laita pallo jalkojen väliin.

Asentoja voi keksiä itse lisää tai antaa lasten keksiä niitä.

3. Tarkkuusheittoja

Rakennetaan tarkkuusheittorata (voidaan rakentaa myös yhdessä lasten kanssa).

Rataan rakennetaan erilaisia paikkamerkkejä ja "maaleja". Esimerkiksi rasteja seinään, ämpäreitä, hulavanteita yms, mihin palloja voidaan heittää.

Jokaiselle lapselle annetaan pallo tai hernepussi. Lapset saavat heittää palloa/hernepussi erilaisiin maaleihin.

Samalla joku/jotkut aikuisista voi/voivat kiertää kopittelemassa jokaisen lapsen kanssa, jolloin tulee harjoiteltua myös kiinniottamista.

4. Pidä puolesi puhtaana

Loppuun pelataan vauhdikas pidä puolesi puhtaana. Tässä leikitila jaetaan puoliksi ja leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Molempien joukkueiden puolelle levitetään yhtä paljon häntäpalloja. Joukkueiden tehtävänä on heittää mahdollisimman paljon palloja toisen joukkueen puolelle. Voittaja on se joukkue, jonka puolella pelin päättyessä on vähemmän palloja.

5. Pallorentoutus

Lopuksi lapset jaetaan pareihin. Jokaiselle parille annetaan pallo, ja pari asettuu rauhalliseen paikkaan. Toinen parista menee makaamaan lattialle, ja toinen hieroo tätä pallolla (esimerkiksi tennispallo, nystyräpallo), jonkun ajan kuluttua vaihdetaan osia.

Sali himmennetään ja taustalle voidaan laittaa rauhallista musiikkia.

7.2 Potkaiseminen ja kuljettaminen

1. Polttopallo potkaisemalla

Pelataan polttopalloa, mutta heittämisen sijaan palloa pitääkin potkaista. Voidaan sopia, että pallon saa hakea kauempaa käsin ja tuoda ulkoreunalle, josta se pitää potkaista.

2. Maalirata

Rakennetaan maalirata (voidaan rakentaa myös yhdessä lasten kanssa), johon tehdään erilaisia maaleja. Jokaiselle lapselle annetaan oma pallo, jota on tarkoitus potkia erilaisiin maaleihin. Maaleina voivat toimia oikeat maalit, penkeistä tehdyt kujat, keiloista tehty maali, seinään teipattu maali ym.

3. Norsupallo

Sitten pelataan norsupalloa. Pelissä lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja pelataan jalkapalloa jumppapallolla. Maalina voi toimia koko seinä tai seinästä voidaan esimerkiksi teipata alue maaliksi.

4. Jääpalarentoutus

Lapsia pyydetään menemään lattialle makaamaan ja kuvittelemaan olevansa jääpala. Jääpala on nostettu pöydälle sulamaan ja se muuttuu koko ajan pienemmäksi ja pienemmäksi, kunnes lopulta jääpala on vain lätäkkö pöydällä. Ohjaaja kuvaa tapahtumaa, jotta lasten on siihen helpompi eläytyä.

7.3 Liikkumistaitojen harjaannuttaminen

1. Banaanhippa

Aluksi pelataan banaanihippaa. Valitaan yksi tai useampi lapsi hipaksi, leikkijöiden määrän mukaan. Hipat alkavat ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kun leikkijä on saatu kiinni, tämä pysähtyy ja nostaa kädet ylös ”banaaniksi”. Muut leikkijät voivat pelastaa laskemalla kädet alas, eli kuorimalla banaanin.

2. Temppurata

Seuraavaksi rakennetaan temppurata. Temppurata voidaan suunnitella yhdessä lasten kanssa etukäteen tai rakentaa yhdessä lasten kanssa, tai se voi olla aikuisen suunnittelema. Temppuradalla harjoitellaan erilaisia liikkumistaitoja monipuolisesti. Esimerkkejä siitä millaisia pisteitä voi tehdä: puolapuihin kiipeäminen (esim. käden kuvia asetettu seinään puolapuiden yläpuolelle ym. lasten tehtävä koskea niihin), roikkuminen, tunneli, trampoliini, köysi tai penkki tasapainoilua varten, kuperkeikka-piste, pieni patjoista rakennettu mäki josta kierittää alas, pujottelu, ”esteet” joiden yli hypätään ym.)

3. Rentoutus

Lopuksi pyydetään lapsia makaamaan lattialle, himmennetään sali ja laitetaan soimaan rauhallista musiikkia. Ohjaajat ottavat käteensä liinat tai lakanat (peitto ym.) ja kävelevät niiden kanssa ympäri niin, että vetävät liinan jokaisen lapsen yli.

8 LIIKUNTALEIKKEJÄ JA -PELEJÄ

Seuraavaan olen kasannut erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä, joita voidaan leikkiä osana liikuntatuokiota tai ohjata esimerkiksi ulkoiluhetkissä lapsille, jotka haluavat leikkiä. Lähes kaikkia leikkejä voi muokata lasten mukaan, ja kehittää omanlaisiksi. Joissakin leikeissä on joitain ehdotuksia, miten sitä voidaan muokata.

Osa leikeistä on monimutkaisia, ja sopii vain isommille lapsille. Osa voidaan muokata sopivaksi nuoremmille.

8.1 Hippaleikit

Hippaleikeissä on aina kiinniottaja ja kiinniotettavia. Hippaleikkejä voi soveltaa monella tapaa, voidaanko pelastaa kuka voi pelastaa ja miten voi pelastaa. Seuraavana muutamia esimerkkejä hippaleikeistä.

8.1.1 "Tavallinen" Hippa

Hipassa valitaan yksi kiinniottaja, joka ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kun kiinniottaja saa jonkun leikkijän kiinni, tästä tulee kiinniottaja. Kiinniottajalla voi olla päällään esim. liivi, tunnistamisen helpottamiseksi.

Lähde: Wau ry

8.1.2 X-hippa

Leikitään kuin tavallistakin hippaa. Paitsi, että hipan saadessa jonkun kiinni tämä jää X-asentoon. Muut leikkijät voivat pelastaa hänet ryömimällä kiinniotetun jalkojen välistä.

Lähde: Leikkipankki

8.1.3 Patsashippa

Patsashipassa kiinniottajan saatua leikkijän kiinni, tämä jähmettyy patsaaksi. Pelastaminen tapahtuu tekemällä samanlainen patsas kiinni otetun viereen.

Lähde: Leikkipankki

8.1.4 Banaanhippa

Hipan saadessa leikkijän kiinni, tämä nostaa kädet ilmaan banaaniksi. Hänet voidaan pelastaa kuorimalla banaani eli laskemalla kiinni otetun kädet alas.

Lähde: Wau ry

8.1.5 Kissa ja hiiri -hippa

Leikissä valitaan kissa ja hiiri. Muut asettuvat pareittain seisomaan ympäri leikkialuetta. Kissa yrittää saada hiiren kiinni. Hiiri voi mennä turvaan asettumalla seisomaan jonkin parin kolmanneksi. Parista se, joka ei ole hiiren vieressä tulee kissa ja kissasta hiiri. Jos kissa saa hiiren kiinni, hiirestä tulee kissa ja kissasta hiiri. Voidaan myös leikkiä niin, että roolit eivät vaihdu, vaan siitä, jonka pariin hiiri menee, tulee uusi hiiri.

Säännöt voivat olla melko monimutkaiset, etenkin pienimmille lapsille. Leikkiä ei kannata leikkiä kovin isolla porukalla, sillä silloin osa saattaa joutua odottamaan pitkiäkin aikoja paikoillaan.

Lähde: Wau ry

8.1.6 Jääkuningas ja aurinko -hippa

Ensin valitaan jääkuningas ja aurinko. Jääkuningas yrittää ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kun hän saa jonkun kiinni tämä jäätyy paikoilleen. Aurinko yrittää pelastaa leikkijöitä koskettamalla, jolloin kiinnijäänyt ”sulaa” ja pääsee takaisin leikkiin.

Lähde: Wau ry

8.1.7 Vessanpönttöhippa

Tässä hippaleikissä kiinniottaja ottaa kiinni muita, kun hän saa jonkun kiinni tämä jää toispolviasentoon ja nostaa toisen kätensä ylös, ikään kuin vessanpöntöksi. Muut voivat pelastaa istumalla ”vessanpöntölle” ja vetämällä vessan, eli laskemalla kiinnijääneen käden alas.

Lähde: Wau ry

8.1.8 Susileikki

Tätä leikkiä voidaan leikkiä ulkona talvella, polkemalla hankeen ympyränmuotoinen kehä. Kehän sisään tehdään polkuja keskustaa kohti. Keskustassa on suden pesä. Leikkijöistä valitaan susi, ja muut leikkijät ovat lampaita, joita susi yrittää saada kiinni. Leikissä saa kulkea vain polkuja pitkin. Jos joku leikkijöistä menee polun ulkopuolella tai susi saa lampaan kiinni, tästä tulee susi. Suden tulee myös suojella pesäänsä, sillä jos lammas pääsee pesään, tämä saa levätä siellä hetken turvassa sudelta.

Voidaan myös leikkiä sisällä, jos saadaan tehtyä esimerkiksi teipillä tai naruilla, jonkinlaiset polut.

Lähde: Leikkipankki

8.2 Pallopelit

8.2.1 Polttopallo

Polttopallossa maahan piirretään ympyrä. Yksi leikkijöistä valitaan polttajaksi, muut menevät ympyrän sisäpuolelle. Polttaja yrittää osua piirin sisäpuolella oleviin leikkijöihin. Mikäli polttaja osuu johonkin, tulee tästä myös polttaja. Sovitaan aluksi, että vain navan alapuolelle osuneet heitot lasketaan.

Lähde: Leikkipankki

8.2.2 Palloviesti

Muodostetaan joukkueita, ja joukkueet asettuvat jonoihin. Jonon viimeinen saa käteensä pallon ja hänen tulee kontata muiden haarojen välistä jonon ensimmäiseksi. Kun tämä pääsee jonon ensimmäiseksi, hän vierittää pallon jonon viimeiselle, joka vuorostaan ryömii muiden haarojen alta. Jatketaan niin kauan, kun ensimmäisenä ryöminyt on taas viimeisenä.

Tämä voidaan ottaa kilpailuna, jossa muodostetaan useampi joukkue, tai vaan yhdellä joukkueella ilman kilpailua.

Lähde: Näkövammaiset lapset ry

8.2.3 Pidä puolesi puhtaana

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Joukkueille jaetaan esimerkiksi häntäpalloja, kulkuspalloja tai hernepusseja. Joukkueiden tehtävänä on heittää näitä toisen joukkueen puolelle, niin että oma puoli tulisi tyhjäksi. Voittaja on se joukkue, jonka puolella on vähemmän palloja pelin päättyessä.

Lähde: Lentopalloliitto

8.2.4 Hännänpoltto

Viisi leikkijää muodostaa jonon, pitäen aina etummaisesta vyötäröstä kiinni. He esittävät jotakin eläintä niin, että ensimmäinen on pää ja viimeinen häntä. Muut muodostavat piirin hänen ympärilleen. Heidän tulee polttaa häntää osumalla tähän pallolla.

Lähde: Näkövammaiset lapset ry

8.2.5 Vierivä kivi

Muodostetaan kaksi joukkuetta, joiden tehtävänä on saada keskelle asetettu iso jumppapallo toisen joukkueen puolelle. Tämä tapahtuu heittämällä pienillä paloilla tai hernepusseilla jumppapalloa. Nämä tulee heittää oman joukkueen viivan takaa.

HUOM! Tärkeää sopia, milloin voi hakea palloja keskeltä niin, ettei kukaan heitä toista päin, etenkin jos pelataan hernepusseilla.

Peliä voidaan pelata myös yhtenä joukkueena niin, että tavoitteena on saada pallo tietyn rajan yli yhdessä.

Lähde: Lentopalloliitto

8.3 Vähän tilaa vaativat leikit

8.3.1 Pikkuhiiret

Leikissä sormenpäät ovat pikkuhiiriä, jotka lähtevät tutkimaan kehonosia. Etsitään vatsa, selkä, kyljet, polvet, jalkapohjat, peppu, olkapäät, kainalot jne.

Lähde: Suomen mielenterveysseura

8.3.2 Paripeili

Leikissä valitaan parit. Nämä parit asettuvat seisomaan vastakkain. Toinen parista on peili. Peilin tehtävä on matkia toista peilikuvana. Hetken päästä osia vaihdetaan.

Lähde: Suomen mielenterveysseura

8.3.3 Kirjainten tai muotojen muodostaminen

Pyydetään lapsia tekemään erilaisia muotoja tai kirjaimia kehollaan.

8.3.4 Kosketa nenää

Pyydetään lapsia koskettamaan erilaisia kehon osia. Voidaan myös pyytää koskettamaan esimerkiksi kyynärpäällä polvea tai korvalla olkapäätä.

8.4 Muita liikuntaleikkejä

8.4.1 Kirkonrotta

Leikkijöistä valitaan etsijä, jonka tehtävä on löytää muut pelaajat. Ennen leikin alkua etsijä voidaan "pestä". Tällöin etsijä kääntyy seinää päin, ja joku muista leikkijöistä pesee hänen selkensä lausuen samalla lorun: "Puhdas selkä vasta pesty, kuka siihen pisti?" Tämän jälkeen pesijä pistää jollakin sormella etsijän selkää. Etsijän tulee tämän jälkeen arvata, millä sormella häntä pistettiin. Jos etsijä arvaa oikein esimerkiksi kolmannella arvauksella tulee hänen laskea kolmeenkymmeneen, ja jos taas viidennellä laskee hän viiteenkymmeneen. Pesemisestä on olemassa myös erilaisia versioita ja sitä ei aina oteta leikkiin mukaan ollenkaan. Jos peseminen jätetään välistä sovitaan vain yhdessä moneenko etsijä joutuu laskemaan. Valitaan myös kotipesäksi seinä, jota vasten etsijä laskee.

Etsijän laskiessa muut leikkijät menevät piiloon. Kun etsijä on laskenut, hän huutaa: ”Rotta kotona!” ja lähtee etsimään piiloutujia. Kun hän löytää jonkun tulee hänen juosta kotipesään. Samaan aikaan löydetty yrittää ehtiä ennen etsijää kotipesään. Jos etsijä ehtii ensin hän huutaa löydetyn nimen mukaan, esimerkiksi: ”Liisa-rotta nähty”. Jolloin ”Liisa” jää kiinniotetuksi kotipesän viereen. Jos taas ”Liisa” ehtii ensin hän huutaa: ”Oma rotta!”, tai jos pesässä on jo kiinniotettuja ”Kaikki pelastettu!” Tällöin kaikki lähtevät uudestaan piiloon ja etsijä aloittaa laskemisen alusta. Kun kaikki on löydetty, ensimmäisenä löydetyistä tulee uusi etsijä.

Lähde: Leikkipäivä

8.4.2 Kapteeni käskee

Leikkijöistä valitaan kapteeni. Kapteeni käskee muita. Kun hän sanoo ”Kapteeni käskee kyykkyyyn!”, tulee kaikkien mennä kyykkyyyn. Jos kapteeni taas huutaa ”Kyykkyyyn!”, ei käskyä kuulu totella. Ne, jotka tekevät näin putoavat pelistä. Voidaan myös pelata, ettei kukaan putoa pelistä.

Lähde: Leikkipäivä

8.4.3 Seuraa johtajaa

Valitaan yksi johtaja. Leikkijöistä muodostetaan jono johtajan taakse. Johtaja kulkee edellä ja muiden tehtävä on seurata häntä ja matkia hänen liikkeitään. Jos johtaja esimerkiksi kävelee karhukävelyä, muiden tulee kävellä myös karhukävelyä.

Lähde: Leikkipankki

8.4.4 Käärmeen nahanluonti

Leikkiä voidaan leikkiä yhtenä tai useampana joukkueena, jotka voivat kilpailla keskenään. Leikin alussa leikkijät muodostavat jonon(käärmeen) ja asettuvat seisomaan haara-asentoon peräkkäin. Leikki alkaa ohjaajan huutaessa: ”Nahanluonti!”. Tällöin jonon viimeinen lähtee konttaamaan tai ryömimään muiden jalkojen välistä jonon ensimmäiseksi. Kun hän on päässyt ensimmäiseksi, jolloin hän huutaa: ”Nahanluonti!”, jolloin taas viimeinen lähtee konttaamaan/ryömimään ensimmäiseksi. Näin jatketaan, kunnes ensimmäisenä kontannut on taas viimeisenä.

Lähde: Leikkipäivä

8.4.5 Vaateviesti

Leikkijöistä muodostetaan joukkueet, ja nämä joukkueet muodostavat jonon. Jonon ensimmäinen juoksee vähän matkan päähän merkille, johon on asetettu vaatteita, esimerkiksi paita, housut, pipo ja hanskat. Hän pukee nämä vaatteet päälleen ja juoksee takaisin. Sitten hän riisuu vaatteet, ja antaa ne seuraavalle, joka taas pukee ne päälleen. Tämä juoksee merkin ympäri, ja riisuu taas vaatteet ojentaen ne seuraavalle, joka taas pukee ne päälleen. Joukkueen viimeinen riisuu vaatteet merkille, jossa ne ovat alun perin olleet ja juoksee takaisin jonoon. Nopein joukkue voittaa.

Lähde: Leikkipäivä

8.4.6 Maa-meri-laiva

Leikissä määritellään kolme aluetta, esimerkiksi viiva hiekassa, ja päätetään, mikä on maa, meri ja laiva. Leikin johtaja huutaa esimerkiksi ”maa”, jolloin leikkijöiden tulee juosta maaksi määritetylle alueelle. Leikin johtaja voi myös huutaa alueen, jossa leikkijät jo ovat. Viimeinen leikkijä, joka tulee huudetulle alueelle, poistetaan leikistä ja hän odottaa seuraavan kierroksen alkamista.

Leikkiä jatketaan niin kauan, että leikissä on mukana enää yksi leikkijä. Hän voittaa ja hänestä tulee seuraavan kierroksen johtaja. Voidaan myös leikkiä ilman, että kukaan putoaa pelistä, ja huutajaa voidaan vaihtaa, tasaisin väliajoin.

Lähde: Leikkipankki

8.4.7 Paha kuningas

Aluksi tehdään kolme viivaa: kuninkaan viiva, kotiviiva ja kyselyviiva. Tämän jälkeen valitaan yksi leikkijöistä pahaksi kuninkaaksi. Tämä asettuu seisomaan kuninkaan viivalle. Muut leikkijät miettivät yhdessä vastaukset kuninkaan kysymyksiin, ja asettuvat sen jälkeen kyselyviivalle vastaamaan kysymyksiin. Leikkijät sanovat: ”Hyvää päivää paha kuningas!”, johon kuningas vastaa: ”Hyvää päivää kiltit lapset! Mistä tulette?”, johon leikkijät vastaavat, mitä ovat aluksi sopineet. Tämän jälkeen kuningas kysyy: ”Mitä te syötte ja mitä te juotte?”, johon leikkijät taas vastaavat, kuten ovat sopineet. Sitten kuningas kysyy: ”Mitä te osaatte tehdä?” Leikkijät tekevät, mitä ovat sopineet, ja kuningas yrittää arvata, mitä muut leikkijät tekevät.

Kun kuningas arvaa oikein, muut lähtevät juoksemaan häntä karkuun. Heidän tulee päästä kotiviivalle, ennen kuin kuningas saa heidät kiinni. Jos kuningas saa jonkun kiinni tästä tulee kuninkaan apuri. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki on saatu kiinni, ja ovat kuninkaan apureita. Voidaan myös leikkiä niin, että kuningas vaihtuu joka kierroksella. Tällöin ensimmäiseksi kiinni saadusta tulee seuraava kuningas.

Lähde: Leikkipäivä

8.4.8 Tervapata/Pikipata

Aluksi piirretään iso ympyrä, jonka kehälle piirretään jokaiselle leikkijälle puoliympyrän muotoinen oma paikka. Ison ympyrän keskelle piirretään

tervapadaksi pieni ympyrä. Tämän jälkeen valitaan yksi leikkijöistä kiertäjäksi. Muut asettuvat omille paikoilleen. Kiertäjälle annetaan tikku, jonka kanssa hän lähtee kiertämään ympyrää ympäri. Kiertäjä pudottaa tikun jonkun leikkijän taakse. Tämä leikkijä lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan, kuin kiertäjä, ja kumpikin yrittää ehtiä ensin takaisin paikalle. Se kumpi jää ilman paikkaa, on kiertäjä. Jos joku leikkijöistä ei huomaa, että tikku on pudotettu hänen taakseen, ennen kuin kiertäjä on kiertänyt koko kierroksen, joutuu tämä keskellä olevaan tervapataan. Tervapadasta pääsee pois, kun joku muu leikkijä joutuu sinne tai ennalta sovitun ajan jälkeen.

Leikkiä voidaan leikkiä myös niin, että kukaan ei joudu keskellä olevaan tervapataan.

Lähde: Leikkipäivä

8.4.9 Metsänhaltija

Metsänhaltija leikkiin tarvitaan metsä tai puisto, jossa on jokin korkea kohta, esimerkiksi iso kivi tai kukkula. Leikkijöistä valitaan metsänhaltija, joka asettuu korkeaan kohtaan tarkkailemaan alamaisiaan. Muut leikkijät yrittävät päästä metsänhaltijan luo tämän huomaamatta. Kun metsänhaltija näkee jonkun tämän palaa omaan aloituspaikkaansa tai menee piiloon ja yrittää uudelleen. Kun joku onnistuu koskemaan metsänhaltijaa tämän huomaamatta, tulee tästä leikkijästä uusi metsänhaltija.

Lähde: Leikkipäivä

8.4.10 Väri

Yksi leikkijöistä valitaan ”väriksi”. Väri asettuu seisomaan seinää vasten selkä muihin leikkijöihin päin. Muut asettuvat seisomaan vähän matkan päähän väristä. Väri sanoo esim. ”Se kenellä on päällä punaista, saa ottaa neljä hiirenaskelta.” Silloin kaikki kenellä on päällään punaista ottavat neljä hiiren

askelta. Tämän jälkeen väri sanoo toisen värin ja toisen määrän askelia. Ja näin jatketaan, kunnes joku leikkijöistä pystyy koskettamaan värin selkää. Tästä tulee seuraava väri.

Ennen leikin alkua sovitaan yhdessä mitä erilaisia askeleita on pelissä. Niitä voivat olla esimerkiksi hiiren askel, jättiläisen askel, kengurunloikka ym.

Lähde: Leikkipankki

8.4.11 Peili

Ensin valitaan joku leikkijöistä peiliksi. Tämä asettuu seisomaan vähän matkan päähän selkä muihin päin. Muut leikkijät yrittävät päästä peilin luo, ilman että peili huomaa heidän liikkuvan. Kun peili on selkä päin, muut liikkuvat eteenpäin kohti peiliä. Peili kääntyy välillä kohti leikkijöitä, ja jos hän näkee jonkun liikkuvan, on sen pelaajan palattava lähtöviivalle. Se, joka ensimmäiseksi pystyy koskettamaan peilin selkää, on seuraava peili.

Lähde: Leikkipäivä

9 POHDITTAVAKSI

- Kuinka paljon lapset pystyvät liikkumaan päivän aikana?
 - o Miten lapsia voitaisiin rohkaista liikkumaan enemmän?
 - o Onko turhia liikkumista rajoittavia kieltoja?
 - Kuinka paljon lapset liikkuvat ulkoilun aikana?
 - o Leikitäänkö sääntöleikkejä? / Muita aktiivisia leikkejä?
 - Onko lapsilla mahdollisuus toiminnallisuuteen ja osallisuuteen ohjattujen tuokioiden aikana?
 - o Miten tätä voisi lisätä?
 - Onko lapsella mahdollisuus myös rauhoittumiseen päivän aikana?
- (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. 30)

LÄHTEET

Espoon kaupungin www-sivu. 2019. Viitattu: 7.3.2019.
<https://www.espoo.fi/fi-FI>

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Leikkipankki www-sivu 2019. Viitattu: 15.2.2019.
<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku>

Leikkipäivä www-sivu 2019. Viitattu: 20.2.2019. <https://leikkipaiva.fi>

Lentopalloliiton www-sivu 2019. Viitattu: 10.2.2019.
https://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallon-tietopankki/koululentismateriaalit/leikkejä_ ja_ alkuverryttelyä.pdf

Moto-taituriksi- Vinkkejä ja virikkeitä 4-12- vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen mielenterveysseura. Perheliikunnan koordinointi- hanke 2019. Viitattu: 12.2.2019.
https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_opas.pdf

Näkövammaiset lapset ry:n www-sivu 2019. Viitattu: 16.2.2019.
<https://www.silmatera.fi>

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda – Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua – Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.

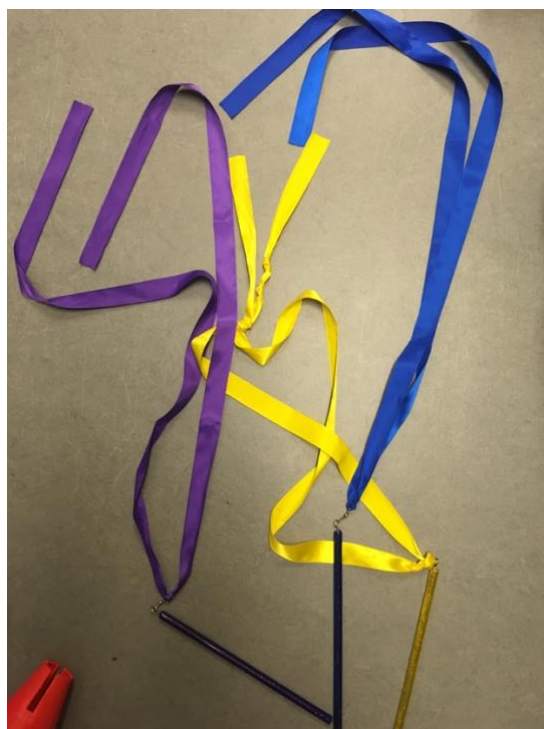
Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: PS-kustannus.

Wau ry:n www-sivu 2019. Viitattu: 10.2.2019. <https://www.wau-ry.fi>

KANNEN KUVA: <https://pixabay.com/vectors/cartoon-child-comic-2027156/>



HYPPYNARUT



JUMPPANAUHAT



PALLOT



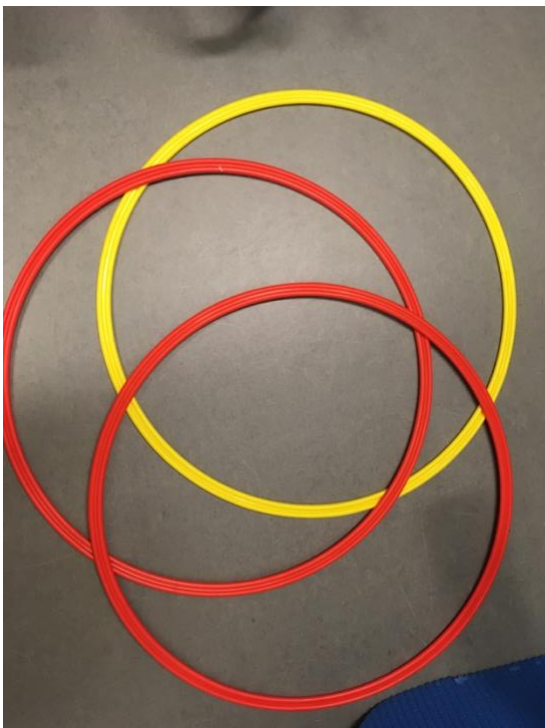
HERNEPUSSIT



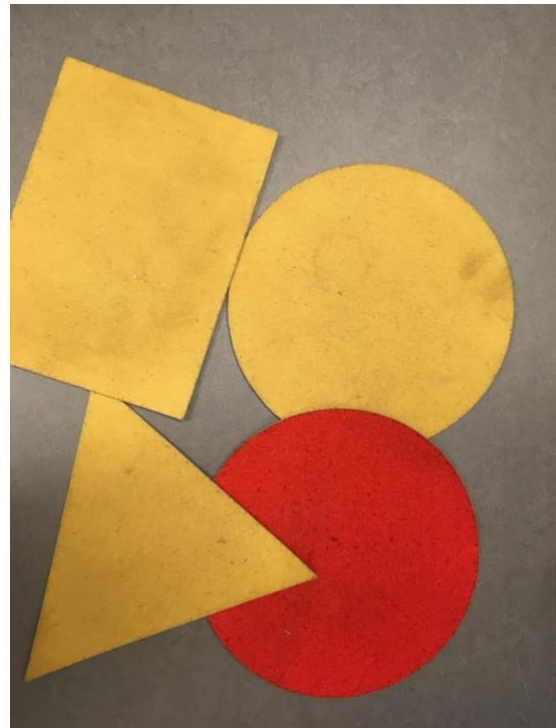
RENKAAT



KÄDET JA JALAT



HULAVANTEET



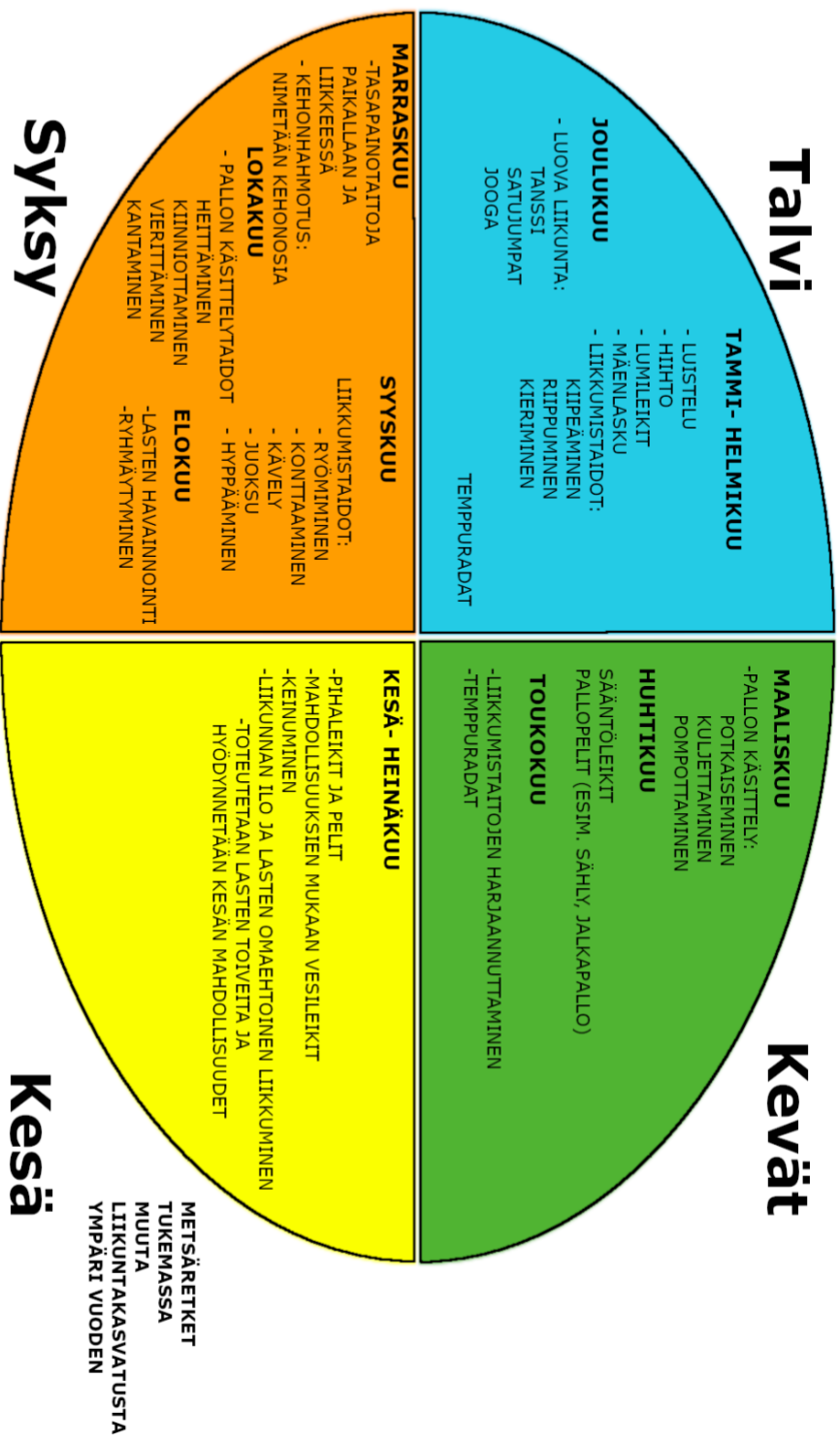
LATTTIAMUODOT



NARUT



RATTI



RENTOUTUMISTA HARJOITTELLAAN LIIKUNNAN OHESSA KOKO VUODEN AJAN